विचार विज्ञान
विचार के हो ?

विचारमाथि विचार गर्नुभन्दा पहिले त यी प्रश्न नै उत्पन्न हुन्छन्- विचार के हो ? कहाँबाट उत्पन्न हुन्छ ? तथा विचारहरुको के प्रभाव पर्दछ ? विचारहरुमा कति शक्ति छ ? विचारको स्वरुप के हो ? के रङ्ग हो ? विचारहरुलाई बदल्ने उपाय के हो ? र त्यसबाट के लाभ हुन्छ ? वस्तुतः विचारहरुको विशेषरुप हुन्छ र रङ्ग पनि । यसै प्रकारले तिनमा जीवनशक्ति पनि हुन्छ । विचार तत्व अदृश्य छ र चर्म-चक्षुद्वारा त्यो देख्न सकिँदैन, तापनि विचारहरुको उत्पत्ति परमाणुमय हुन्छ र ती परमाणु यति सूक्ष्म हुन्छन् भने तिनीहरुभन्दा सुक्ष्म र बेगवान् अन्य वस्तु संसारमा नै छैन । जुन वस्तु जति सूक्ष्म हुन्छ, त्यसको बल पनि उत्ति नै बढी हुन्छ । सबभन्दा सूक्ष्म हुनाको कारणले बिजुली आदि सारा वस्तुहरुभन्दा पनि विचारको नै बल बढी मानिएको छ ।

जड वस्तुभन्दा चेतन र सूक्ष्म वस्तुमा सदैव नै अधिक बल हुन्छ । जस्तो ढुङ्ग माटो सूक्ष्म छ र माटोमा ढुङ्गाभन्दा पनि अधिक बल छ । ढुङ्गाभनदा माटोमा जडता कम छ, त्यसैले ढुङ्गको अपेक्षा माटोमा जीवनशक्ति धेरै छ । माटोभन्दा पानी अधिक सूक्ष्म छ, पातलो छ । त्यसैले यसभन्दा पानी ज्यादा उपयोगी र बलवान् छ । पानीभन्दा बाफ सूक्ष्म छ र बाफभन्दा वायु सूक्ष्म छ, बलवान छ । वायुभन्दा आकाश अर्थात् शब्द सूक्ष्म छ र शब्दको गतिभन्दा प्रकाशको बल धेरै छ । प्रकाशको भन्दा बिजुलीको बल बढी र सूक्ष्म छ । तर, बिजुलीभन्दा पनि विचारहरुको बल अति सूक्ष्म छ । यद्यपि विचारभन्दा पनि सूक्ष्मतर वस्तुहरु जगत्मा छन् तर तिनको ज्ञान हामीहरुलाई भएको छैन । यसैले जगत्का सबै वस्तुहरुभन्दा विचार र बुद्धि अति सूक्ष्म र बलवान् भएको वर्णन उपनिषद्हरुमा गरिएको छ ।

" इन्द्रियेभ्यः परं मनो मनसः सत्वमुत्तमम् । सत्वादपि महानात्मा महतोऽव्यक्तमुत्ततम् ॥ अव्यक्तस्तु परः पुरुषो व्यापकोऽलिङ्ग एव च ।"

इन्द्रियहरुभन्दा पर मन छ, मनभन्दा पर बुद्धि छ, बुद्धिभन्दा महत्व पर छ र महत्वभन्दा अव्यक्त नाम प्रकृति पर छ, प्रकृतिभन्दा पुरुष पर छ । यसरी एकभन्दा अर्को बढी सूक्ष्म र बलवान् छ ।

एक अमेरिकी विद्वानले के लेखेका छन् भने प्रकाशको गति एक सेकेन्डमा १,८६,००० माइल भएझैं विचारको गतिको प्रवाह ४०,००० नीलदेखि सत्तरी हजार नील माइलसम्म हुन्छ । विचारशक्तिका लहरहरुलाई दिनमा सूर्यका किरणहरुले खण्ड-खण्ड गरिदिन्छन् । जसबाट तिनको गति केहि अवरोध (रोकावट) हुन जान्छ । रात्रिको समय वा अन्धकारमा विचार शक्तिको वेग तीव्र हुन जान्छ र यस वेगलाई कोही रोक्न पनि सक्दैन । पाश्चात्य देशहरुमा यस विद्याको दिनदिनै उन्नति भइरहेछ र यसको सहायताले ठूला-ठूला डाक्डर अनेक कठिन रोगहरुको उपचार पनि गरिरहेछन् । ठूलो हर्षको कुरा के छ नभे हाम्रा ऋषि-मुनिहरुको विद्याको अनुसरण पश्चिमी मानिसहरुद्वारा बडा तीव्रताका साथ भइरहेछ । अतः हामीहरुले पनि घोर निद्राबाट बिउँझेर आफ्ना पूर्वजहरुद्वारा सम्पादित विद्यालाई पुनः विकसित गर्नुपर्दछ, जसबाट हाम्रो सर्वाङ्गीण उन्नति हुन सकोस् ।

विचारको वेग

विचार बिजुलीभन्दा पनि अधिक वेगवान् छ । बिजुली एक सेकेन्डमा सातपटक पृथ्वीको परिक्रमा गर्न सक्छ तर विचारहरुको गति त्योभन्दा पनि तीव्र छ, किनभने विचारहरुका परमाणु बिजुलीभन्दा पनि अति सूक्ष्म र बलवान् हुन्छन् । बिजुली आदि तत्वहरुभन्दा आफ्नो नजिकै खिच्न तथा टाढा पठाउनमा ज्यादा श्रम पर्दैन । विचार के वस्तु हो भनी बुझ्नका लागि कम्पनको प्रक्रियालाई बुझ्नु पर्दछ । प्रत्येक वस्तुका चार अवस्थाहरु

हुन्छन्- दृढ, तरल, वाष्पमय र तजोमय । दृढ वस्तुमा कम्पनका गति मन्द तथा तरल र वाष्पमयमा तीव्र र तीव्रतर हुन्छ । यसैलाई सृष्टिक्रम भन्दछन् । चतुर्थ अवस्था प्रकाशमय (Radiant) छ ।

कम्पनको साधारण प्रभावबाट शब्द उत्पन्न हुन्छ । उनै कम्पनहरुको तीव्र प्रभावले विभिन्न रङ्गहरुको रुपधारण गर्दछ र कम्पनहरुको भेदबाट रङ्ग प्रकाशमा पल्टन्छ । यी चार अवस्थाहरुबाहेक अरु पनि स्थूल र सूक्ष्म अवस्थाहरु छन् जसलाई देख्ने शक्ति हाम्रा स्थूल इन्द्रियहरुमा छैन तर विज्ञानले तिनको पत्ता लगाउन आरम्भ गरेको छ । क्लार्क माक्सवेल (Clark Maxwell) ले आफ्नो विद्युत्-चुम्बक सिद्धान्त (Electro-Magnetic Theopry) मा भनेका छन् ती ताप, प्रकाश, विद्युत् आदि जुन सबै शक्तिहरुको विकास हामी चारैतिर देख्दछौं, ती सबै विद्युत्-चुम्बक तरङ्गहरु (Electro-Magnetic Waves) हुन् । तरङ्गकारमा नै यी एक स्थानबाट दोस्रो स्थानमा जान्छन् । यी तरङ्गहरु कसमा चल्छन् वा कसका तरङ्गहरु हुन् ? यस प्रश्नको उत्रर दिनका लागि वैज्ञानिकहरुले इथर (आकाशतत्व) नामक एक काल्पनिक पदार्थको अस्तित्व स्वीकार गरेर सबै पार्थिक शक्तिहरुलाई आकाशतत्वकै तरङ्ग मानिलिएका छन् । इथरका शक्तिहरुको लम्बाइको अनुसार नै विभिन्न शक्तिहरु बन्दछन् । जसको लम्बाइ अधिक छ ती ताप (Heat) का तरङ्गहरु हुन्, त्यसभन्दा छोटो प्रकाश र त्यसभन्दा पनि छोटो अति बैजनी रश्मिहरु (Ultra Violet Rays) हुन । जुन यी अति-बैजनी रश्मिहरुभन्दा पनि छोटा छन् । ती रज्जन रश्मि (S-rays) हुन् । जुन अझ पनि साना छन् ती गामारश्मि (Gamarays) हुन् र जुन सबैभन्दा साना छन् तिनको नाम हृयान्ड रश्मि (Cosmic Rays) हो । यी ब्रह्माण्ड रश्मिहरु विश्वमा सर्वत्र विद्यमान छन् । जहाँ सूर्यको प्रकाश पुगन सक्दैन त्यहाँ पनि यी रश्मिहरुको अस्तित्व छ ।

जड (Matter) परमाणुहरुको जस्तै शक्तिका पनि सूक्ष्म गुच्छा हुन्छन् । जर्मन वैज्ञानिक मार्क्स पाँकले यी गुच्छाहरुको नाम क्वान्टम वा युनिट दिएका छन् । यी इकाइ नै शक्तिका सबैभन्दा साना वा क्षुद्रतम अंश अथवा परमाणु हुन् । यिनको आकृति शक्तिका तरङ्गहरुको लम्बाइ माथि निर्भर गर्दछ । लम्बाइ बढी हुनाले इकाइहरु आकार अथवा शक्तिको परिणाम उति नै बढी हुन्छ । जड (Matter) र शक्ति (Energy) दुबैका नै परमाणु वा क्षुद्रतम अंश हुन्छन् र यी एक-अर्कासँग मिल्न वा भिन्न रहन सक्छन् । शक्तिको स्वरुप तरङ्ग भएर पनि जड (Matter) का साथ सम्बन्ध स्थापनाको समय त्यो गुच्छाकार (Bundles) बनेर यातायात गर्दछ । यी गुच्छाहरुको नाम नै (Quantums) हो ।

विचारको परिणति हाम्रो जीवन

जब हाम्रा विचार बाहिरतिर जान्छन्, तब ती खालि हावामा उड्दैनन् । ती हाम्रो दिशालाई स्थिर परिवर्तित गर्नमा एवं धनवान् वा दरिद्र बनाउनमा , हाम्रा कार्यहरुलाई सिद्ध वा नाश गर्नमा मुख्य कारण हुन्छन. । यदि हामीले आफ्ना विचारहरुलाई उचित मार्गमा चलाउन जान्यौं र चलाउन सक्यौं भने समस्त दुःखहरुबाट छुटकारा पाई हामी परमानन्दमय जीवन व्यतीत गर्न सक्दछौं । हाम्रो मनमा आउने प्रत्येक विचार वाणसरह हुन्छ ।आफूमा भएको शक्ति र तीव्रताअनुसार अरुको हृदयमा गएर त्यस बलले असर पार्छ र फर्केर हामीमाथि आफ्नो राम्रो-नराम्रो प्रभाव पार्छ । त्यसैले आफ्नो मनमा उत्तम विचारहरुलाई स्थान देऊ किनभने ती विचार शीध्र नै तिम्रा बाह्य जीवनको उत्तम अवस्थाका रुपमा प्रकट हुनेछन् ।

आफ्नो आत्मिक-शक्तिलाई आफ्नो वशमा राख । यसो गर्नाले तिमी आफ्नो बाह्य जीवनलाई जस्तो चहियो उस्तै बनाउन सक्नेछौ । जिज्ञासु र विषयीमा के अन्तर छ भने एउटा आफ्ना इन्द्रियहरुलाई वशमा राख्दछ र अर्को इन्द्रियहरुका वशमा हुन्छ । जो आफ्नो मनलाई उपयोगी, बलवान् र प्रसन्नचित्त राख्न चाहन्छ त्यसले अनिष्टकारक, घृणित र अपवित्र विचारहरुलाई कहिल्यै मनमा आउन नदेओस् । यदि तिमी क्रोध, मोह, लोभ, ईर्ष्या वा अन्य यस्तै नै वासनाहरुका अधीन रहेर उत्तम अवस्थाको इच्छा गर्दछौ भने यो असम्भव छ । तिमीले नीच विचार गरेर पनि आफ्नो स्वास्थय ठीक रहोस् भन्ने ठान्दछौ भने त्यो कदापि हुन सक्दैन ।

योगीहरुको सिद्धान्त के छ भने विचार पनि एउटा परमबलवती शक्ति हो र विचारहरुद्वारा जे चाह्यो त्यही हुनसक्छ । विचार र भावले नै सब अङ्गहरुलाई पुष्ट बनाएर राख्न सक्छन् । यदि एउटा बाहुको व्यायामविना विचारको र दोस्रो बाहुको व्यायाम गर्दा मेरो बाहुलीको बल खुबै बढिरहेछ भन्ने विचारका साथ गरियो भने पन्ध्र दिन पछि दुवै बाहुलीको बल शक्तिमापक यन्त्रले नाप्दा विचारपूर्वक व्यायाम गरिएको बाहुको बल अधिक पाइने छ । यसैले शक्तिको विचार गर्नाले बढ्दछ, यो निश्चित रुपले सिद्ध छ ।

विचार-बल

परमात्माले मानिसलाई विचार-बल नामक एउटा अद्भुत वस्तु दिएको छ । सयौं मानिसहरुले यस बलद्वारा कठिनभन्दा पनि कठिन कार्य गरिसकेका छन् । विचारको दृढता नै मनुष्यलाई ईश्वर बनाउन समर्थ हुन सक्छ । तर, त्यो विचार साँचो दृढ हुनुपर्छ । विचारहरुको प्रभाव र महत्व यति विधि छ भने तिनलाई बलवान् र दृढ बनाउने चेष्टा अवश्य गर्नुपर्छ ।

विचार एकपछि दोस्रो, दोस्रोपछि तेस्रो यसप्रकारले उठ्ने गर्दछन् । तिनमध्ये कुनै तय हुन जान्छन् तर जो दृढ हुन्छन् ती सफलता प्राप्त नगरुन्जेल लय हुँदैनन् । यसै प्रकार केही दृढविचार नराम्रा पनि हुन्छन् । चोर जब चोरी गर्दछ तब त्यो निन्दित कार्य पनि उसको विचारको नै फल हो । व्यभिचारी र घातकहरुका विचारहरुमा पनि दृढता हुन्छ तर त्यसलाई विचारको संज्ञा दिइँदैन ।

स्वार्थहीन विचारहरुलाई सत्यमय वा उत्तम विचार भन्नु अनुचित नहोला । दृढविचार ती हुन् जो मन, वाणी र कर्मका साथै सात्विकता, निःस्वार्थपन तथा सत्यताले पनि युक्त हुन्छन् । यस्ता विचारलाई नै शास्त्रहरुमा विचार संज्ञा दिइएको छ । अन्य स्वार्थी तथा निन्द्य तामसी विचारहरुको निन्द्य विचार संज्ञा छ । यसैले उत्तम सात्विक विचार नै कल्याणकारी छन् । नराम्रा विचारहरुको कारण मानसिक दुर्बलता हो । त्यसैले दृढ शुभ्र विचारका लागि मन शुद्ध र दृढ हुनु अत्यन्त आवश्यक छ ।

विचार कुनै अदृश्य वस्तु होइन, बरु एक वास्तविक तत्व हो । जब हामी आफ्ना विचारहरुलाई कार्यरुपमा परिणत गर्दछौ । तब एउटा शक्तिलाई कार्यमा लगाउँदछौं । विचारको बललाई कसैले निरोध गर्न सक्दैन । विचार सब शास्त्रहरुभन्दा ठूलो छ । जसलाई परमात्माले मानिसका हातमा दिइराखेको छ । तैपनि हामी सदा नराम्रा विचारहरुका फन्दामा अल्झिई पराधीनताको गीत गाउँदछौं । यसैले सदा राम्रा विचारहरुलाई मनमा ल्याउने अभ्यास गर्नुपर्दछ, यसबाट नराम्रा विचार आफैं नष्ट हुन्छन्, किनभने राम्रा विचार अविनाशी हुन्छन् ।

नराम्रा विचार अन्धकारका समान छन् । हामीले प्रकाशलाई उपस्थित गर्‍यौं भने अन्धकार स्वयं भाग्नेछ । तिमीले आफ्नो शरीरमाथि आफ्ना विचारहरुको प्रभावबारे कहिल्यै विचार गरेनौं । आफ्ना राम्रा-नराम्रा विचारहरुलाई आफ्नो मनमा निबोध (बेरोकटोक) घुस्न दिउका छौ यसैले ती आफ्ना इच्छानुसार तिम्रो शरीरमा प्रवेश गरी फेरि बाहिर निस्कने गर्दछन् र तिम्रा मस्तिष्कमा राम्रा वा नराम्रा चिन्ह छोडी जान्छन् तर यस कुरामाथि तिमीले कहिल्यै, किञ्चित् ध्यानसम्म पनि दिएका छैनौं ।

अब के कुरा राम्रोसँग निश्चय गरिहाल भने तिम्रा विचार पदार्थरुपमा परिणत हुन जान्छन् र तिम्रो बाह्य रुप तिम्रा विचारहरुको तुल्य नै हुन्छ । एउटा योगीको भनाइ छ- जस्तो माथि उस्तै तल, जस्तो भित्र उस्तै बाहिर । तिम्रा आन्तरिक रुप तिम्रा विचार नै हुन् बाहिरी रुप उनैका प्रतिबिम्ब हुन् । राम्रा विचारबाट नै राम्रो अनुभव-शक्ति बढ्दछ । राम्रो अनुभव-शक्तिबाट हामी आफ्ना समग्र दुर्बलताहरुलाई हटाउन सक्छौं र दुर्बलकारी बाह्य प्रभावहरुको शक्तिबाट बाहिर हुन सक्छौं, अप्रभावित हुन सक्छौं । विचारहरु फ्याँक्नाले जति आघात पुग्दछ, ढुङ्गा आदि फ्याँक्दा उत्ति आघात पुग्दैन । त्यसैले कसैलाई विचारद्वारा आघात पुर्‍याउनु नीच कर्म हो । अतः जब कसैसँग विचारविनिमय गर्छौं तब दया, आरोग्य र आनन्दको नै विचार देऊ, किनभने मनुष्य जस्तो विचार गर्दछ त्यो तत्काल त्यस्तै बन्दछ । जस्तो यदि सुधार्ने विचार गर्‍यो भने सुधार्ने क्रिया

पहिले आफ्नो मनमा हुन्छ र तत्क्षण हामी उस्तै बनी पनि हाल्छौं । यस विषयमा पछि सविस्तार वर्णन गरिनेछ ।

यदि तिमी आनन्द, आरोग्य, ऐश्वर्य प्राप्त गर्न चाहन्छौ भने विचारहरुलाई शुद्ध बनाउने अभ्यास गर । तिम्रा विचार जब उत्तम र उचित मार्गमा चल्न थाल्नेछन् तब तिम्रो तेज, बल, आरोग्य र ऐश्वर्य आफै बढ्न थाल्नेछ । त्यसबाट तिमीलाई अत्यन्त आनन्द र असीम शान्ति प्रतीत हुन थाल्नेछ र तिम्रो जन्म सफल हुन जानेछ । विचार भिन्न-भिन्न प्रकृतिका हुन्छन् । हामी तिनलाई राम्रा नराम्रा दुई श्रेणीमा विभक्त गर्न सक्छौं । प्रथम कोटिमा विश्वास, प्रेम, धैर्य, आनन्द, आशा, दया, स्नेह, पवित्रता र साहसको गणना हुन्छ । यदि हामीमा यी गुण छन् र हामी तिनलाई काममा ल्याउँछौं भने शरीरको विधानमा ती हामीलाई स्वस्थ र बलिष्ठ बनाउनमा सहायक हुने कुरा प्रतीत हुनेछ । दोस्रो कोटिमा घृणा, दुःख, बिलता, अधीरता, क्रोध, निष्ठुरता, अपवित्रता, काँतरता र निराशा आदि पर्दछन् । मनुष्यमा यीमध्ये एक वा दुई दुर्गुण मात्र पनि शारीरिक स्वास्थ्य नाश गर्न र असमयमा बुढ्याइँ ल्याउनमा समर्थ हुन्छन् । क्रोधको प्रत्येक उत्थान आयुलाई घटाउने र रोग बढाउने हुन्छ । यसै प्रकारले धैर्य, प्रेमादिको प्रत्येक कार्यले आयु बढाउँछ र शरीरलाई स्वस्थ र बलिष्ठ बनाउँछ ।

इच्छाशक्ति-निरोगी रहने उपाय

आफ्ना रोगीलाई प्रसन्नताको भावनामा वशीभूत गराउने आवश्यकता प्रत्येक चिकित्सकलाई अनुभव हुन्छ किनभने रोगीले एक पटक स्वस्थ हुने आशा छोडयो कि फेरि निको हुन कठिन हुन जान्छ । यस्तै नै सबै औषधीहरुमा स्वास्थ्यको आशा नै बलवान् औषधी हो । प्रेम केवल मानसिक शान्तिको मात्र होइन, शारीरिक रोगको पनि असल वैद्य हो । विश्वास, धैर्य र आनन्दको विषयमा पनि यही भन्न सकिन्छ ।

सबै वैद्यक ग्रन्थहरुमा स्वास्थ्यको एक साधारण स्वीकृतिको शतांशभन्दा पनि अधिक बलशाली कुनै औषधी छैन । अन्जानमा स्वीकार गरेको कुराले पनि प्रभाव नपारी रहँदैन, तर एक ज्ञानवान् पुरुषद्वारा जानेर गरेको कुरा प्रतिज्ञाको नामले अटल हुन जान्छ । विचारका तरङ्ग अबोध र असीम हुन्छन् । जबसम्म कुनै मुख्य विचार दृढ रुपमा टिकाई त्यसको कम्पनले अरु कम्पनहरुलाई दबाइन्न, त्यसबेलासम्म मानिस विनाबहनाको डुङ्गा सदृश यताउति बगिरहन्छ र कुनै पनि कार्य गर्न योग्य हुँदैन । त्यसैले एउटा कार्यलाई समाप्त गरेर नै अर्को आरभ्म गर्नु पर्दछ । यसबाट कार्यसिद्धिको साथसाथै काम पनि धेरै हुन्छ । यदि बीचमा कुनै अन्य विचार उठ्यो भने त्यसलाई दृढतापूर्वक मनबाट निकालिदिनु पर्दछ । सबभन्दा राम्रो रीति के हो भने त्यस विचारलाई बिर्सेर तयसको स्थानमा कुनै अन्य विचार गरियोस्, यसबाट नराम्रा विचार स्वयं नष्ट हुन जानेछन् । त्यसैले सधैं के प्रयत्न गर्नुपर्छ भने तिमी विचारको वशमा नपर तर विचार तिम्रा वशमा होऊन् ।

प्रिय मित्रहरु ! अब तिमीहरु आफ्नो मनबाट असन्तोष र निराशाका भावनाहरुलाई निकालिदेऊ र मुख-मण्डलमा मृदु-हास्यका भावहरुलाई धारण गर, सदा प्रसन्नचित रहने गर । प्रेम र सहानुभूतिका भाव मनमा धारण गर । सदैव सोझो हिँड्ने र सोझो बस्ने अध्यास गर जसले तिम्रो छाती बाहिरतिर निक्लिरहोस् र फोक्सोले पूर्णतया वायु लिन सकोस् । अनि त तिमीलाई होच्याउन सक्ने संसारमा कोही हुने छैन । यस कुरालाई दृढतासाथ धारण गर ।

संसारमा जति महापुरुष भएका छन्, सबले यस नियमलाई पालन गरेका हुन् । प्रत्येक व्यक्तिमा हुनुपर्ने सबभन्दा ठूलो कुरा चरित्र बल हो । सच्चारित्र भएको व्यक्तिका लागि कुनै पनि कार्य दुर्लभ छैन । हाम्रो देशमा जो ठूला-ठूला ऋषि-मुनि भएका थिए ती सबैले चरित्र-बलबाट नै उच्चपद प्राप्त गरेका थिए ।

भविष्यमा उन्नत हुन चाहने प्रत्येक व्यक्तिले कुनै एक निर्णित कार्यमा सब विचारहरुलाई कसरी लगाउने भनी सिक्नु आवश्यक छ । यो कुरा केवल विचारद्वारा नै सिद्ध हुनसक्छ र विचारहरुबाट नै सब अङ्ग-

प्रत्यङ्गहरुलाई एक सूत्रमा बाँध्न सकिन्छ । तर, कुनै पनि कुरा सोचेर मात्र पूरा हुन सक्दैन, सोचको अनुसार कार्य पनि गर्नु पर्दछ । जस्तो कोही वीणाको नजिक बसेर म यसलाई बजाउनमा कुशलता प्राप्त गरुँ भन्ने केवल विचार गर्छ भने त्यसबाट नै उनलाई कुशलता प्राप्त हुन सक्दैन । विचारको साथसाथै उसले वीणा बजाउने अभ्यास पनि गर्नुपर्छ, जसबाट उसका विचारहरु कार्यरुपमा परिणत हुन सकून् । यसैले पहिलो कुरा विचार उत्पन्न हुनु हो र दोस्रो कुरा विचारलाई कार्यरुपमा परिणत गर्नु हो ।

उत्तम विचारले भाग्य निर्माण

विचारमा एक ग्रता हुनु जरुरी छ । यसैले एकाग्रतापूर्वक जुन कुराको विचार गर्छौं, त्यसमा तिमीलाई सफलता अवश्य होला । तिम्रा मनमा जस्ता विचार उत्पन्न हुन्छन्, उस्तै नै कार्यमा तिमी प्रवृत्त हुन्छौ । तिम्रा सब कार्य विचारहरुमाथि निर्भर हुन्छ । विचारहरुको परिणामबाट तिमी कहिल्यै पनि बच्न सक्दैनौ ।

संसारमा एकाग्रता र शान्तिले गर्दा सफल हुन नसक्ने कुनै कामै छैन, आत्मिक-शक्तिलाई सावधानी र बुद्धिमानीले उपयोगमा ल्याउँदा प्राप्त हुन नसक्ने कुनै पदार्थ नै छैन । यसैले सदैव आफ नो मनमा उत्तम विचार गऱ यौ भने ती विचार शीघ्र नै तिम्रो बाह्य जीवनमा उत्तम अवस्थाहरुका रुपमा प्रकट हुनेछन् ।

सदैव शुद्ध विचार गर्नाले नै आत्म-शक्ति र सर्वज्ञता प्रकट हुन्छ भन्ने कुरा निश्चय गर । तिमीले अल्पज्ञ हुनाले प्रायः मलिन र अशुद्ध विचार नै गऱ यौं, यसैले अब शुद्ध, उत्तम विचार गर्ने नै अभ्यास गर ।

कुनै व्यक्ति भाग्य-भाग्य भनी चिच्याउँछ र ऊ ठान्दछ, त्यो उसको सामर्थ्यभन्दा बाहिर छ । तर, यथार्थमा मनुष्य आफ नो भाग्यको स्वयं निर्माता हो किनभने जस्तो उसको विचार हुन्छ उस्तै नै उसका सब कार्य पनि ती विचारहरुको अनुकूल नै हुनेछन् । यदि मानिसले सही ढङ्गले विचारगर्न सिक्यो भने भाग्य उसको हातको कठपुतली बन्नेछ ।

विचारद्वारा सुखी बन्न सकिन्छ

सुखका बाहेक अन्य विचारहरुलाई मनमा आउन नै नदेऊ, किनभने मनमा सदैव जस्तो सोचिरहन्छौ उस्तै दशा प्राप्त हुन्छ । जुन वस्तुको सदा ध्यान रहन्छ उही वस्तु आफूतिर आकर्षित हुन्छ । यदि कोही धेरै नै दीन-दशामा पुगेको छ भने उसको हीनताको कारण उसका विचार नै हुन्छन् । मनमा उठ्न लागेको विचार नै भविष्यका बीच हुन्छन् । दुःख र दरिद्रताका विचारले दुःख र दरिद्रतालाई बढाउँछन् । सुखका विचार मनमा दृढ नगरी कोही सुखी हुन सक्दैन । मन खेत समान हो त्यसमा केही न केही विचार उत्पन्न हुँदै रहन्छ । कुनै पनि विचार सुख वा दुःख दिने हुन्छ । यस कुरामा ध्यान राख्यौ भने तिम्रो जीवन सुध्रिनेछ ।

यदि तिमी दुःखी छौ, दरिद्र छौ भने त्यसको कसैको दोष छैन । दोष तिमीभित्र नै छ । त्यसलाई खोजी निकाल्नु तिम्रो नै काम हो । त्यसैले सदा आफ नो मनलाई हेरिराख । तिम्रा मनमा दुःखदायक र अपवित्र विचार पस्न नपाऊन, यसबाट तिम्रो उन्नति होला । आफ नो अवस्थालाई देखेर आफू नै आश्चर्य मान्न थाल्नेछौ ।

मानिस भन्दछन्- ईश्वर आफ ना भक्तहरुलाई दरिद्र बनाउँछ । त्यो कुरो ठीक होइन किनभने ईश्वरले कसैलाई दरिद्र बनाउँदैन, न मूर्ख नै बनाउँछ, न धनवान्, न बलवान्, विद्वान नै बनाउँछ । ईश्वर त परम दयालु छ, सबको इच्छा पूर्ण गर्नेवाला छ, जो जस्तो इच्छा गर्दछ र जसका मनमा जस्ता विचार उत्पन्न हुन्छन्, तदनुसार ईश्वर उसलाई फल दिन्छ । जो जस्तो विचार गर्दछ, त्यो उस्तै बन्दछ ।

गीतामा भनिएको छ- ' श्रद्धामयोऽयं पुरुषः यो यच्छूद्धः सः एव सः' यसैले जस्तो हुने इच्छा छ, आफूलाई उस्तै नै मान ।

दुई र दुई मिलेर चार हुनु जति सत्य छ, उति नै यो सिद्धान्त पनि सत्य छ, अनुभूत छ । हेर र अनुभव गर ।

अलिकति विचार गर्दैमा तिमीलाई थाहा हुनेछ पूर्ण परमात्माले अपूर्ण संसारको सृष्टि किन गर्थ्यो । सम्पूर्ण विश्व र जीव दिव्य नियममा वशीभूत छन् । नियमविरुद्ध कार्य गर्नाले मानिसलाई परिणाममा कष्ट हुन्छ । प्रत्येक भूलले गर्दा जीवलाई कष्ट सहन गर्नुपर्नै हुन्छ । उसलाई नियमको उल्लङ्घन गरेको दण्ड मिल्दछ । तर ऊ आफ्नो दुःखको आफू नै कारण छ । तात्पर्य के हो भने मानिस पूर्ण हुनका लागि नै बनाइएको हो तर स्वयं आफ्नो भूलले कष्ट भोगिरहेछ ।

शरीर मरे पनि विचार मर्दैन

शरीरको नाश हुँदैमा विचारहरुको नाश हुँदैन । त्यसैले मरेपछि जब फेरि दोस्रो जन्म हुन्छ, पूर्वजन्ममा गरिएका राम्रा नराम्रा विचारले नै उसलाई सुख दुःख दिन्छन् । जो विचार बारम्बार पुष्टताले गरिन्छ, त्यसलाई यदि कार्यपूर्तिका लागि तत्काल समय मिलेन भने पनि पछि जब समय मिल्दछ, तब विचार पुनः मनमा उत्पन्न भई आफ्नो इच्छानुसार काम गराउँछ । जुन काम नगरौं भन्ने इच्छा छ, त्यसलाई लाचार भएर गर्नुपर्दछ । जस्तो कसैले धेरै दिनसम्म चोरीको विचार गरेको छ, तर उसलाई चोरी गर्ने अवसर मिलेको छैन र पछिबाट कुनै सत्सङ्गमा गएर उसले आफ्नो चाल-चलन सुधार्न धेरै सावधानी राख्न लाग्यो र पहिले गरिएका चोरीका विचारहरुको स्मरणद्वारा पश्चाताप गरेर उसले अब म कहिल्यै चोरी गर्ने छैन भनी निश्चय गऱ्यो भने पनि समय पाएर पूर्वमा गरिएका चोरीका विचारहरुले उसको मन लोभ्याउँछन् र इच्छा नभएर एवं चोरी नगर्ने पूर्ण निश्चय गरेर पनि उसबाट चोरी भई नै हाल्छ । किनभने उसका ती विचार मरेका छैनन् । यसैले जब तिनका सहायक विचार मिल्दछन् तब तिनले बलात् चोरी गराइदिन्छन् । यसै प्रकार पूर्वमा गरिएका विचारहरुबाट अन्य जन्ममा पनि मानिस लाचार भएर उही काम गर्दछ । विचारहरुमा यति ठूलो बल छ । शरीर नष्ट हुँदैमा विचार नष्ट हुँदैन । विचारहरुलाई विकसित गर्ने उपाय के हो भने जसरी एउटै मार्गमा गाडीहरु लगातार दौडिरहने गरे भने मार्गमा गाडीका पाङ्ग्राहरुका चिह्न बन्दछन् र इनारमा डोरीको घोटाइले ढुङ्गामा चिह्न बन्दछ । त्यसैगरी एउटै विचार बारम्बार पुष्टताले गरिएको छ भने मस्तिष्कमा त्यसप्रकारका परमाणु पुष्ट हुनजान्छन् र ज्ञानतन्तुहरुलाई त्यस अनुकूल चल्ने स्वभाव पर्न जान्छ । यसैले शरीर र मनका परिश्रमविना सब कार्य आफैं हुने गर्दछन् जब एकपटक एकप्रकारका विचारमाथि एकाग्रता गरिन्छ, तब त्यो विचार प्रष्ट हुनजान्छ । त्यसबाट फेरि अन्य विचार गर्नु सहज हुनजान्छ । जसरी नित्य व्यायाम गर्नाले शरीर पुष्ट हुन्छ, उसरी नै नित्य विचार गर्नाले विचार शक्ति पुष्ट हुन्छ । विचार-शक्तिलाई पुष्ट पार्नु छ भने एउटै प्रकारका विचार पुष्टताले बारम्बार गर्नुपर्दछ । यस्तै प्रकारले नराम्रा विचारहरुलाई नाश गर्न जान्यौं भने हामीलाई साना-साना कुरामा अल्झाइराख्दछन् । यसैले हामी अगाडि बढ्न पाउँदैनौं । जसरी दुर्गन्धित स्थानलाई शुद्ध गर्नका लाग सुगन्धित वस्तु छर्कनुपर्दछ र शीत निवृत्तिका लागि उष्ण औषधी सेवन गर्नुपर्दछ, उसरी नै खराब विचारहरुलाई नष्ट गर्नका लागि राम्रा विचार पुष्टताकासाथ गर्नुपर्दछ । क्रोधका विचारहरुको नाशका लागि शान्त विचार एकाग्रताले गर्नुपर्दछ र लोभका विचारहरुको निवृत्यर्थ सन्तोष र उदारताको विचार अधिकताले गर्नुपर्दछ । द्वेषको विचारका नाशका लागि प्रेमको विचार र अभिमानको विचारको नाशका लागि नम्रताका विचार तथा भयका विचारका नाशका लागि निर्भयताको विचार गर्नुपर्दछ । यस्तै नै नराम्रा विचारका विरोधी तत्तत् शुभ विचारहरुलाई बढाउनुपर्दछ । यसैलाई योगशास्त्रमा प्रतिपक्ष भावना तत्प्रतिषेधार्थ प्रतिपक्ष भावनम् (Counter-thought) भनेको छ । जब किसान आफ्नो खेतमा रोपेको खेतीलाई सुकाउन चाहन्छ तब सिँचाइ गर्न बन्द गरिदिन्छ । यसबाट त्यो बालीको बृद्धि आफै रोकिन्छ र खेती सुक्न जान्छ । त्यस्तै नै आफ्नो मनमा जमेका नराम्रा विचारहरुलाई नष्ट गर्नु छ भने तिनलाई सिँच्न बन्द गरिदिनु पर्छ अर्थात् त्यस प्रकारका विचारहरुलाई मनमा आउनै दिनुहुँदैन यदि आइहाल्यो भने तिनलाई तत्काल निकालिदिनु पर्दछ । जस्तो पानी विना वृक्ष थोरै कालमा सुकेर जान्छ उस्तै नै नराम्रा

विचारहरुलाई सहायता नमिल्नाले थोरै समयमा ती स्वयं नष्ट हुन्छन् । यसैले खराब विचारलाई उठ्नै नदिनु तथा त्यसका विरुद्ध मनमा राम्रा विचारहरुलाई स्थान दिनाले नराम्रा विचार अतिशीघ्र नष्ट हुन जानेछन् । मानसि नराम्रो विचार धेरै गर्छ र राम्रा विचार ज्यादै कम । यसबाट भय, सन्ताप, रोग, निराशादि अनेक व्याधिहरु देखा पर्दछन् किनभने सबै प्रकारका दुःख नराम्रा विचारबाट उत्पन्न हुन्छन् । राम्रा विचार गर्नमा जति श्रम पर्दछ, उत्ति नै श्रम नराम्रो विचार गर्नमा पनि पर्दछ ।

राम्रा विचारले नराम्राको परिहार

राम्रो विचार गर्नु अनि सरल कार्य हो तापनि हामी राम्रा विचार गर्दैनौं । यसका कारण के हो भने हामीलाई नराम्रो विचार गर्ने बानी परिसकेको छ, त्यसैले राम्रा विचार गर्न बाधा पार्दछ । कुनै खेतमा बेकामको घाँसले ढाकेको छ भने त्यसमा राम्रा फदार वृक्ष उम्रन सक्दैनन् । त्यसैले चतुर माली ती बेकम्मा घाँसका जरालाई खनेर निकालिदिन्छ । उस्तै नै हाम्रो मनरुपी खेतमा नराम्रा विचाररुपी घाँसले गहिरो जरा गाडिसकेको छ, त्यसैले हामी सहजै राम्रो विचार गर्न सक्दैनौं । यसैले नराम्रा विचारहरुको जरालाई उखेलेर उत्तम फलदार वृक्षहरुलाई जन्माउनुपर्दछ । ठूलो वृक्षको जरो धेरै गहिरो हुन्छ र जङ्गली घाँसहरुको जरा माथि नै हुन्छन् । नराम्रा विचार जङ्गली घाँससमान हुन् र उत्तम विचार फलदार वृक्षसमान हुन् ।

भगवान कृष्णले गीतामा भन्नुभएको छ- पाप काठ समान हो र ज्ञान अग्नि समान हो । काठ धेरै छ र अग्नि थोरै भए पनि सबै काठहरुलाई भष्म गरिदिन्छ । उस्तै अलिकति उत्तम विचार भए तापनि त्यसले धेरै दिनका नराम्रा विचारहरुलाई नाश गरिदिन्छ । उत्तम विचारहरुको महिमा शास्त्रवेत्ताहरुले वर्णन गरेका छन् । नराम्रा विचार धेरै छन् र राम्रा विचार थोरै छन् भने पनि उत्तम विचारहरुको बल बढेर जान्छ र उत्तम विचारहरुले हजारौं नराम्रा विचारहरुको नाश गरिदिन्छ । पञ्चाक्षरी, षडाक्षरी, द्वादशाक्षरी आदि मन्त्रोच्चारणले मानिस ठूला-ठूला पापहरुबाट मुक्त भएका छन् । यसैगरी मानिसहरुले जीवनभरि दुष्ट विचार गरेको भए पनि श्रद्धापूर्वक राम्रा विचार गर्न थाले भने थोरै समयमा उनीहरुको कल्याण हुन सक्छ । यसैले आजन्म नराम्रा विचार गरिए भने अब थोरै जस्तो राम्रा विचारहरुबाट के होला भनी कदापि निराश हुनुहुँदैन । नराम्रा विचारभन्दा राम्रा विचारहरुमा ठूलो बल हुन्छ । उत्तम विचारहरुलाई मन, वचन, कर्मले तन्मय भएर अतिशय प्रेमले गर्नुपर्दछ । त्यसबेला नराम्रा विचारहरुलाई किञ्चितमात्र पनि आउन दिनुहुँदैन । तर, आजकल प्रायः धेरैजासेले कुन प्रकारको विचार गर्दछन्, त्यो पनि जान्नु आवश्यक छ ।

विचारद्वारा धनप्राप्ति

यस विषयमा केही विद्वानहरु के भन्दछन् भने एकातिर हामी धन प्राप्तिको इच्छा गर्दछौं र अर्कातिर के पनि मान्दछौं भने धन प्राप्ति र प्रारब्धको अधीनमा छ । यसैले धन प्राप्तिको इच्छा हुँदाहुँदै पनि ती धन प्राप्तिका लागि अधिक विचार गर्दैनन्, उल्टो गरिबीको विचार नै अधिक गर्दछन् अर्थात् धन नष्ट होला, जागिर छुट्ला या व्यापार चलेन भने हामी के गरौंला, यस्ता नाना चिन्तामा परिरहनाले गरिबी र चिन्ताका विचार बढ्छन् र धन प्राप्तिका विचार दबिन्छन् । प्रकृतिको नियम के छ भने गरिबीका विचारले मनलाई दरिद्र राखेर कोही धनी हुन सक्दैन । तर, आश्चर्य के छ भने हामीलाई धनी बन्नु छ तैपनि हामी गरिबीको विचारमा डुबिरहन्छौं । जस्तै फलाना मानिसको धन नाश भयो त्यसैले धेरै दुःखी छ । उस्तै नै हाम्रो धन गयो भने हाम्रो के होला ? फलानो मानिस धेरै धनी थियो व्यापारमा घाटा लाग्नाले त्यो दुई कौडीको रहेन । फलानो ठूलो आहदाको थियो, नोकरी छुटेपछि उसलाई कसैले चिन्दैन, त्यस्तै हाम्रो पनि हाल भएमा हामी के गरौंला ? छोराहरुको बिहा गर्नु छ, उनीहरुलाई जातिका अनुसार खर्च गर्नका लागि कर्जा लिनुपर्ला । घर पनि खराब भयो । यसलाई फेरि बनाउनुपर्नेछ । स्वास्नीको गहनाको कुरा आयो भने सुन्या नसुन्यै जस्तै गरिदिन्छौं, अथवा

अघिबाट नै भनिदिन्छौ. हामी गरिब छौं । मित्रहरुसँग भन्न गर्छौं हामी गरिब छौं । यसप्रकार हामी सदैव नै गरिबीका विचारमा डुबिरहन्छौं । त्यसमाथि पनि धनी हुन चाहन्छौं । यो कसरी हुन सक्छ ?

त्यसैले यदि धनी हुनु छ भने सदैव धनको नै विचार गर्नुपर्दछ, धनवान्हरुका जीवन चरित्र पढ्नुपर्दछ र धनवान्हरुका मनमा जस्तो उदारता रहन्छ उस्तै उदारता आफ्नो विचारमा ल्याउनुपर्दछ साथै धनवान्हरुले पहिले कति परिश्रम गरे अथवा धनप्राप्तिका लागि उनले कस्ता कस्ता क्लेश उठाए ती क्लेशहरुलाई र जिम्मेवारीलाई उठाउन उद्यत् हुनु तथा धन प्राप्ति विषयक युक्तिहरु त चातुर्यको सम्पादन गर्नु एवं दरिद्रताको विचार कुनै समय पनि मनमा आउनु नदिनु यही धन प्राप्तिको सरल साधन हो ।

विचारद्वारा रोग निवृत्ति

विचारहरुको बलबाट नै रोगहरु वृद्धि र निवृत्ति पनि हुन जान्छ । उपर्युक्त रीतिबाट विचारहरुद्वारा जसरी दरिद्रता दूर गरिन्छ उस्तै गरी नाना प्रकारका रोग पनि विचारहरुबाट दूर गर्न सकिन्छ । यसलाई रोग निवृत्तिको उपाय पनि मान्नुपर्दछ, किनभने जगत्मा प्रायः सबै नै मानिस रोगग्रस्त हुन जान्छन् । यसमा कुनै रोग त सामान्य औषधीले र कुनै स्वतः नै निवृत्ति भइरहेछन् । रोग उत्पन्न गर्नु र नष्ट गर्नु हाम्रो नै हातमा छ किनभने ईश्वरको इच्छा छ सबै जीव निरोगी र सुखी रहून् । रोग मानिसको भूलले नै हुन्छ त्यसैले सर्वप्रथम भूललाई सुधार्नुपर्दछ । त्यसको उपाय केवल आरोग्यताको विचार नै हो । जब घरमा छोरा-छोरी बिरामी हुन्छन् तब नारी हरु रोग र भयको विचार धेरै गर्दछन् र उनका विचारबाट नै छोरा-छोरी समेत मर्दछन् । मैले आफैंले देखेको छु नारीहरु छोरा-छोरीहरुलाई रोगबाट बचाउनका लागि जति उपाय गर्दछन्, छोरा-छोरी उत्ति नै चाँडो मर्दैछन् । यसको कारण केवल उनका विचार नै हुन् । ती सदा कस्तो विचार गर्दछन्, फलानी स्त्रीका चार छोरा दुई वर्ष बीचमा मरे । अब पाँचौं भएको छ जसको ऊ खुबै हेरचाह राख्दछे तैपनि त्यो धेरै क्षीण भइसक्यो, बाँच्ने आशा छैन, डाक्टरले जवाफ दिइसकेको छ । यहाँ विचार गर्नुपर्ने कुरा के छ भने त्यो छोरो पनि हप्ता दिनमा मऱ्यो । यदि यो सारा विचाहरुको नैप्रभाव हो भने यस्तो किन हुन्छ ? यस्तो तर्क-वितर्क गर्ने धेरै छन् । आफ्ना छोरा-छोरी बाँचिरहनून भन्ने सबै आमाले चाहन्छन् । यस विचारमा जति बल छ त्यसभन्दा धेरै बल अति स्नेह गर्ने अज्ञानी माताहरुमाथि मलिन विचारहरुको हुन्छ । ती आफ्ना बालकका लागि आफ्नो मनमा सधैं के डर लिइरहन्छन् भने उसलाई कहीं कुनै रोग नलागोस्, कहीं नलडोस्, कसैले कहीं उर्डा नलैजाओस् । टोलमा खेलिरहेछ कहीं कुकुरले नटोकोस्, यो बिरामी छ यसको रोग मेटिने हो वा होइन, कसैको नजर नलागोस् । यदि मरे म के गरौंला यस्ता भयका विचार नै सदा तिनको आँखा आगाडि नाचिरहेका हुन्छन् । यी विचारहरुद्वारा माताहरु केटा-केटीलाई बिरामी गराइदिन्छन् । रोगका लागि ती बाहिरी उपायहरु त गर्दछन् तर हृदय बिग्रेको हुनाले बाहिरी उपाय किञ्चित् पनि लाभकारी हुँदैन । किनभने बालकहरुलाई राम्रो गर्नका लागि जति विचार ती गर्दछन् त्यसबाट बालक झन् बिरामी हुन्छन् । स्मरण रहोस्- जहाँ परस्पर विरोधी विचारहरुको जम्काभेट हुन्छ, उहाँ दुबैको बल घट्छ । तिनमा जो बलवान् छ उसैको जय हुन्छ । जस्तो धेरै दूधमा अलिकति पनि अमिलो पऱ्यो भने दूध फाट्दछ उस्तै धेरै राम्रा विचारहरुलाई बल कम हुनजान्छ । त्यसैले आमाका राम्रा विचार कम हुनाले निर्बल हुने र नराम्रा विचार धेरै र बलवान् हुनाले बालकहरु बिरामी हुन्छन् र मर्दछन् । त्यसैले यदि बालकहरुलाई निरोगी र चिरञ्जीवी राख्नु छ भने सदैव शुभ विचार गर्नुपर्दछ ।

रोगीसागको व्यवहार कस्तो हुनुपर्दछ ?

रोगीलाई हेर्न जानेले रोगीलाई अरु रोगीहरुका कुरा सुनाएर उसको रोगलाई अझै बढाइदिन्छन् । यस्तै जब हामीहरुलाई कुनै रोग लाग्छ भने हामी त्यस रोगका विषयमा नै विचार गर्ने गर्दछौं । यस्तो रोगबाट कस - कसको हानी भएको छ ? यदि हाम्रो आँखा दुखेको छ भने आफ्ना इष्ट-मित्रहरु जस-जसका आँखा दुखेका छन् उनकै कुरा गर्दछौं र मनमनै डराउने गर्दछौं कि हाम्रा काका तथा हाम्रा मित्रका आँखा ऐलेसम्म निको भएनन्

र हाम्रो छिमेकीको आँखा त बिग्रिहाल्यो उस्तै नै हाम्रो पनि दशा भएमा हामी के गरौंला ? जब हाम्रो आँखा दुख्छ, तब कति मानिसका आँखा निको भए यसको विचार गर्दैनौं तर जसको आँखा खराब भयो, उनैको हिसाब लगाइरहन्छौ. र हाम्रो बिरामीमा जो मित्रहरु हालखबर सोध्न आउँछन् ती पनि उल्टो विचार नै मनमा भर्दछन् । यसरी नै हिजो-आज नारीहरु पनि रोगलाई फैलाउने काम गर्दछन् । जस्तो कि जो बिरामी छ उसकहाँ गएर बडो स्नेहले भन्दछन् आहो, तिमीलाई त कडा ज्वरो छ, यस्तै ज्वरो मेरो बालाई आएको थियो, त्यसैले गर्दा उहाँ तीन दिनमा गइहाल्नुभयो, हाम्रो छिमेकमा एउटा साहू छ, उसको भरखरै बिहे भएको छ उसलाई पनि यस्तै ज्वरो आउँछ । डाक्टरले आशा छैन भनिसकेको छ । हेरौं के हुन्छ ? हिजो-आज त ज्वरो बडो विषालु आउँछ, यसैले भाइ, अलि विचार राख्नू । यस्तो अनेक शङ्काहरु ती रोगीका मनमा बीज रुपले जन्माइदिन्छन् । यस्तै प्रकारले पुरुषहरुमा पनि एकजना आएर के भन्दछ भने, यस्तो ज्वरोमा त खोकी त खोकी नभए नै राम्रो, खोकी भए बढो कठिन हुन्छ । दोस्रो के भन्छ भने, यस्तो ज्वरोमा त खोकी छाड्दैन । मेरो भाइलाई यस्तै ज्वरो आएको थियो र तुरुन्त खोकी लागिहाल्यो । तेस्रो के भन्दछ भने, खोकी लागेसम्म त ठीक छ तर छाती समालेर राख्नुपर्दछ । डाक्टरले भे भन्दछ भने, यस्तो ज्वरोमा यस्तो ज्वरोमा फोक्सो सुनिन्छ । चौथो के भन्दछ भने, यो डाक्टरले निको पार्न सक्दैन, यसबाट धेरै रोगीले धोका खाएका छन् । यसभन्दा धेरै शुल्क लिने डाक्टर बोलाउनुपर्दछ । यस्ता कुराहरु रोगीको नजिकै बसेर गर्दछन् तर यसको के परिणाम होला, यस कुराको तिनीहरु हत्ति पनि विचार गर्दैनन् र यी कुराहरुको रोगीमाथि कस्तो विषालु प्रभाव पर्ला भन्ने कुरा सोच्दैनन्, चाँडै निको हुनुको बदला उसको रोग झन् बढेर पनि जान्छ, किनभने रोगले निर्बल हुनाको कारण मस्तिष्क धेरै निर्बल हुनजान्छ त्यसैले रोगी स्वतः केही विचार गर्न सक्दैन । जे पनि सुन्दछ उसलाई चाँडै पक्रिहाल्छ, जसको परिणाम धेरै नराम्रा हुन्छ । त्यसैले आफ्नो वा अर्काको रोग घटाउनु छ भने उसको नजिकमा रोग र रोगीको कुरा कहिल्यै गर्नु हुँदैन, बरु उसलाई धैर्य र चाँडै नै सञ्चो हुने कुरा सुनाउनु नै अत्यन्त हितकर हुनसक्छ ।

विचारबाट रोग हटाउने उपाय

हाम्रो शरीरमा कुनै प्रकारको रोग आफ्नो मनोज्ञानले आउँदैन, बरु जब, हामी उसलाई बोलाउँछौं तब ऊ डराई-डराई आउँछ किनभने हामी रोगको विचार धेरै गर्दछौं अर्थात् रोगको इच्छा गरेर नै रोगलाई बोलाउँछौं, अतः रोग आउँछ । यसैले प्राचीन ऋषिहरुले के सिद्ध गरेका छन् भने परम कृपालु परमेश्वरले हाम्रो शरीरको रचना यस्तो गरेको छ कि त्यसमा कुनै प्रकारको रोग इच्छाविना स्वतः आउन सक्दैन । हाम्रो शरीरमा जे रोग आउँछ, त्यसलाई हाम्रो प्रश्वासले बाहिर निकालिदिन्छ । यसैप्रकार धेरै जस्तो रोग पसिनाबाट निस्कन्छ । कति त मूत्रद्वारा निस्कन्छन् । कतिलाई जठराग्निले भस्म गरिदिन्छ, कैयौं त मन तथा बुद्धिको बलबाट नष्ट हुन्छन् र अरु कैयौं शुद्ध रक्तसञ्चारबाट नष्छ हुन्छन् । यसैगरी हाम्रो शरीरमा घुसेका कैयौं रोग हाम्रा नराम्रा विचारहरुले गर्दा शरीरलाई नष्ट पार्न सफल हुन्छन् । ईश्वरको इच्छा के छ मानिस सदा निरोगी र सुन्दर रहून् तथा जबसम्म पूर्ण ज्ञान प्राप्त हुँदैन, तबसम्म उसको उन्नति हुँदै रहोस् । यसैले हाम्रो शरीरमा कुनै रोग पनि आफैं आउन सक्दैन, किनभने हाम्रो शरीरमा आउँदा उसको सत्कार हुँदैन, बरु उसले लडाइँ गर्नुपर्दछ ।, तीतो औषधी पिउनुपर्दछ, त्यसैले हामीले चाह्यौं भने रोग सहज रीतिबाट हटाउन सकिन्छ । रोगहरुलाई हटाउनु शरीरको स्वाभाविक धर्म हो । यसमा प्रकृतिको केही विरोध छेन । यसैले आफ्नो ज्ञान र आत्मबलबाट हामी भारी रोगलाई पनि बडो सरलतासाथ निवृत्त गर्न सक्छौं । यस्तो भएर पनि हामी रोगी रहन्छौं भने यसमा कसको दोष छ ? हाम्रो नै त दोष हो । जगत्मा जेजति रोग छन् ती सब मानिसहरुका भूलका नै फल हुन् । यदि भूलहरुलाई सुधार्‍यौं भने हामी धरै जसो रोग हटाउन सक्छौं । यसैले महात्माहरु के भन्दछन् भने तिम्रो भाग्यको सुधार तिम्रै हातमा छ । तिमीले चाहेमा सब रोगादि दुःखहरुलाई हटाउन सक्छौ ।

नराम्रा विचारको दूरगामी प्रभाव

नराम्रा विचार गर्नाले आफ्ना मात्र हानि नभई अरुको पनि हानि हुन्छ र त्यसको प्रभाव धेरै टाढासम्म पुग्न सक्दछ। कसैले आफ्नो छोरामाथि सामान्य अपराधमा क्रोध गर्‍यो भने, त्यो क्रोधको विचार त्यहाँबाट निक्लेर अगाडि बढ्छ। बाटामा अरुको क्रोधक विचारसँग मिलेर झन् स्पष्ट हुन्छ। त्यसपछि त्यो विचार घुम्दा फिर्दा कुनै अन्य देशको मानिसको मस्तिष्कमा गएर पस्यो, त्यो आफ्नी पत्नीसँग झगडा गरिरहेथ्यो अनि उसले क्रोधको सनकमा आफ्नी पत्नीलाई धेरै पिट्यो। तर, जब उसको क्रोध शान्त भयो तब उसलाई बडो पश्चाताप र आश्चर्य भयो कि सामान्य जस्तो अपराधमा मैले पत्नीलाई यतिविध किन पिटें ? अलिकति कुरा बिग्रयो या कुनै खास कामले ढिला भयो त्यसका लागि यति ठूलो दण्ड किन दिएँ ? इत्यादि उसलाई जब क्रोध उठेको थियो तब उसको इच्छा पत्नीलाई केही हप्काउनु मात्र थियो किनभने उसबाट फेरि यस्तो भूल नहोस्। तर, हप्काउनुको बदला यत्रो मारपिट गर्नाको कारण ऊ पनि जान्दैनथ्यो। अरु मानिसको क्रोधको विचार उसको क्रोधको विचारसँग मिल्न गएकोले उसको क्रोधको बल बढयो। सारांशमा प्रत्येक विचारले आफ्नो सजातीय विचारलाई आफूतिर खिन्दछ। यसैले जहाँ क्रोधको विचार रहन्छन् त्यहाँ अरुले गरेका क्रोधका विचार पाएर मिल्दछन्। यस्तै गरी विषय वासना आदिको विषयमा पनि जान्नुपर्दछ। यस्तै नै जहाँ परमात्माका दाय, सत्य, अहिंसा, प्रेम, ज्ञानका विचार पुष्ट भएर प्रत्येक विचार आफ्ना जातिका विचारलाई स्वाभाविक रीतिले खिच्दछन्। यस कुरालाई प्रत्येक मनुष्य बुझ्न सक्दैन। जसले विचारहरुको शक्ति, विचारको प्रभाव तथा रहस्य, स्वभाव र विचारशक्तिको महिमालाई जान्दैनन्। उनका मनमा यो कुरा आउन सक्दैन। तैपनि शुभेच्छाको अभ्यास गर्नाले कालान्तरमा यो विषय स्वतः बुझिने सङ्कल्पबाट नै भएको हो। सङ्कल्पले नै स्थित छ। यसबाट सङ्कल्पद्वारा के गर्न सकिँदैन त भनी थापा हुन्छ। सुरुमा जो अखण्ड आनन्द स्वरुप थियो, त्यसैले आफ्नो संकल्पबाट नै दबेर आफ्नो अनन्ततालाई बिर्स्यो र आफूलाई परिमित मान्न थाल्यो। यसबाट के सिद्ध हुन्छ भने संकल्पमा विचित्र सामर्थ्य छ। संकल्पले केगर्न सक्दैन ? यही अखण्ड परमात्मा आफ्नो अद्वैत रुपलाई बिर्सेर आफूलाई नाना-योनिहरुमा देख्दै कतै सुखी, कतै दुःखी हुनलाग्यो र आफ्नो चैतन्य स्वरुपलाई भुलेर आफूलाई कर्ताभोक्ता मान्न लाग्यो। यही नै संकल्प वा विचारको चमत्कार हो।

शुभ-सङ्कल्प उन्नतिको हेतु

उन्नति-मार्गको मूल-मन्त्र शुभ-संकल्प हो। संकल्पबाट नै यस जगत्को उत्पत्ति र स्थिति छ। यो रहस्य जसलाई ज्ञान भएको छ त्यो उन्नतिको मार्गमा धेरै शीघ्रताले चल्न सक्छ। मार्गमा कठिनाइहरु धेरै आउँछन् तर ती कठिनाइहरु उसलाई हानिकारक हुँदैनन् उसलाई यस लोकमा दुःखले सताउँदैन। उसलाई यो लोक र परलोक दुबै सुखदायी हुन जान्छन्।

यो जगत् संकल्पमय छ। संकल्पबाट नै उत्पन्न भएको छ, यो कुरा जान्नेलाई दुःखको सामना थोरै गर्नु पर्दछ। जब यो निश्चय हुन जान्छ कि जति सुख दुःख छन्, ती हाम्रा नै संकल्पहरुका फल हुन् भने त्यो दुःख अधिक दुःखदायी हुन सक्दैन। आफ्नै हातबाट जो चोट लाग्छ, त्यो त्यति दुःखदायी हुँदैन तर, त्यति नै चोट अर्काको हातबाट लाग्यो भने अधिक दुःखदायी प्रतीत हुन्छ। संकल्पबाट विश्वको उत्पत्ति मान्नेलाई यसबाट दुःख हुँदैन वा कम हुन्छ किनभने ऊ जान्दछन् जुन संकल्पबाट यस दुःखको प्राप्ति हुन्छ। उनका विरोधी संकल्पहरु (विचारहरु) गर्नाले पूर्व संकल्पहरुको बल क्षीण हुनजान्छ। यही ज्ञान धर्मशास्त्रको जग हो यसै तत्वका अनुसार काम्य कर्मका नाना प्रयोग र अनेक प्रकारको उपासना उल्लेख गरिएको छ। यी सबको एउटै तत्व दुष्टिगोचर हुन्छ। त्यो के हो भने अनुकूल संकल्पहरुलाई उत्पन्न गर्नु र पूर्वका प्रतिकूल संकल्पहरुलाई त्याग गर्नु।

कर्म उपासनाको रहस्य यही हरियो भने सुखका बाधा पर्ने कर्महरु जीवबाट अज्ञानवश हुन गएका देखिन्छन्। अतः दुःखका विरोधी संकल्प श्रद्धापूर्वक स्थापित गर्नु पर्दछ। जसबाट यही काम हुन्छ। संकल्पको सीधा सुदृढीकरण मन्त्रजपबाट नै हुन्छ, यसैले भगवान्ले पति गीतामा भन्नुभएको छ।

' यज्ञानां जप यज्ञोऽस्मि' अर्थात् सब यज्ञहरुमा म जपयज्ञ हुँ ।

हाम्रा सब सुख दु:खहरुको कारण अज्ञान हो । संकल्प उठ्ने बित्तिकै अज्ञानले आफ्नो संकल्पमा दबेर जीव-भावको प्राप्ति हुन्छ । अज्ञान नै आफ्नो रुप बदलेर जीवका लागि दु:खदायी हुन्छ । यसैले दु:ख निवृत्ति गर्नका लागि दु:खका विरोधी संकल्प (विचार) गर्नु नै परम हितकर छ । शास्त्रहरुमा दु:ख निर्वत्तिको उपाय केवल ज्ञान प्राप्ति नै जनाइएको छ ।

" ज्ञानादेव तु कैवल्य" अर्थात् ज्ञानबाट नै दु:ख निवृत्ति र कैवल्य वा मोक्षको प्राप्ति मानिएको छ । यस ज्ञान प्राप्तिको अर्थ दृढ संकल्प नै हो । गायत्री जपबाट नै कार्यसिद्ध हुन्छ र यसमा द्वि जाति ब्राह्मण, क्षेत्रिय, वैश्य मात्रको अधिकार छ । यसैले आफ्नो अधिकारानुसार गुरु मुखबाट अन्य मन्त्रहरु पनि ग्रहण गरी जप गर्नाले उक्त दृढ संकल्पको पूर्ति हुनसक्छ र ज्ञानको अधिकारी पनि अवश्य हुन सक्छ, यसमा अणुमात्र पनि सन्देह छैन । जसले शुभ संकल्प वा शुभ-विचारहरुलाई निरन्तर आफ्नो मनमा स्थान दिनेछन् तिनले अवश्य आफ्ना प्रत्येक इष्ट कार्यको सिद्धि गर्नेछन् । यसमा किञ्चित पनि सन्देह छैन । यस विषयमा मेरो पूर्ण विश्वास छ । मैले अनेकौं पटक दृढ संकल्प र दुढ विचारहरुका प्रभावहरुलाई स्वतः अनुभव गरेको छु र यी कुरा पूर्वका हाम्रा महिर्षिगण तथा आधुनिक पाश्चात्य तत्व चिन्तकहरुद्वारा पनि प्रत्यक प्रमाणभूत छन् ।

शुभ-विचारबाट शुभ-परिमाण

हामीले आफ्ना विचारहरुको परिणाम र अरुमाथि असर गर्ने शक्ति र आफ्ना हृदयमा अरको विचार उत्पन्न हुने सामर्थ्य आदि सब दशाहरुलाई यथार्थ रुपमा थाहा पायौं भने कहिल्यै दु:ख, पाप, रोग वा मृत्युको विचार गर्ने छैनौं । दु:ख निराशाका विचार गर्नाले स्वतः आफ्नो र अरुको कति हानी हुन्छ, यस कुरालाई यदि हामीले राम्रोसँग बुझ्न सक्यौं भने तर्सिरहने छैनौं । यस विषयमा ज्ञानवान् सूक्ष्मदर्शी के भन्दछन् भने विचारले राम्रो वा नराम्रो असर नदेखाई छाड्दैन । जस्तो सानो बरको बीउबाट विशाल वृक्ष बन्न जान्छ, उस्तै नै सानो विचारको महान् फल हुन्छ । यदि यस्तो नभए हामी आफ्नो जीवन कहिल्यै सुधार्न सक्दैनौं तथा मोक्षको प्राप्ति गर्न सक्दैनौं । तर, दयालु परमात्माको कृपा छ हाम्रो कुनै विचारलाई ऊ खेर जान दिँदैन, बरु ब्याजमा स्याजसहित बढाउँछ । जस्तो पानीको एउटा सानो धाराबाट नदी बन्दछ उस्तै नै एउटा सानो जस्तो विचारबाट भावनाहरु बन्न जान्छन् र तिनै भावनाहरुको बलबाट मनुष्य नरबाट नारायण हुन सक्छ । त्यसैले सदा शुभविचार गर्नु पर्दछ र कुनै प्रकारको भय, दु:ख, निराशा, रोगादिको विचार गर्नु हुँदैन ।

निराशाको विचारले हानि

एउटा मानिस सदा निराशापूर्ण विचार गर्ने गर्दथ्यो । कुनै कार्य सिद्ध हुन योग्य हुँदाहुँदै पनि त्यो के ठान्दथ्यो भने तयो काम सिद्ध हुनु असम्भव छ । कहीँ बाहिर जान योग्य भएर पनि आफ्नो मनमा के सोच्दथ्यो भने म उहाँ जान सक्ने होइन । उसका मित्र उत्तम भएर पनि कारणवश केही भनाभन हुन गएमा ऊ आफ्नो मनमा के सोच्दथ्यो भने यी धेरै खराब हुन्, मेरा विषयमा कुनै सहायता गर्ने होइन । द्रव्यप्राप्तिको सम्बन्धमा कस्तो सोच्दथ्यो भने यस काममा केही पनि पाइने होइन । यो काम राम्रो प्रतीत हुन्छ । तर, यसमा घाटा नभइरहने होइन । यसप्रकार प्रत्येक विषयमा त्यो सदा निराशाको नै विचार गर्ने गर्दथ्यो । यसले जति सुविधा भए पनि त्यो दु:खी नै रहन्थ्यो । उसको धर्म भावना पनि अधुरो नै थियो । उसलाई आफूद्वारा कुनै कार्यपूर्ति वा सिद्धिको विश्वास हुँदैन थियो । उसको मनमा निराशाको विचार धेरै दृढ भइसकेको थियो । यसको विचार उसबाट निस्केर घुम्दा-फिर्दा एउटा विद्यार्थीको मस्तिष्कमा प्रविष्ट भयो । उसको परिक्षा हुने समय थियो, तर उसैबेला त्यो बिरामी पर्‍यो । उसलाई के प्रतीत हुनथाल्यो भने यसपटक मैले ठीकसँग पढिनँ त्यसकारण म पास हुन सक्दिनँ । त्यसैले यस वर्ष मैले परीक्षा दिनुभएन । यत्तिकैमा उसको मनमा त्यो निराशावादीका

विचार आएर घुम्यो, उसले हिम्मत हाऱ्यो र उस्तै नै विचार गर्न लाग्यो अब म पास हुने छैन । असल बुद्धिमान विद्यार्थी आफ्नो मनको दुर्वलताले गर्दा फेल भयो । त्यो केवल निराशाको कारणले नै भयो । फेरि त्यस विचारले त्यहाँबाट पनि फैलेर अरु धेरैको हानी गऱ्यो । यसबाट पाठकगणले बुझ्े होलान् । एउटा सानो विचारबाट अन्त्यमा यस्तो नराम्रो परिणाम हुन्छ । जसको अनुमानसम्म पनि गर्न सकिँदैन । त्यसैले आफ्नो मनमा नराम्रो विचार आउन नपाओस् भन्ने कुरामा विशेष ध्यान राख्नुपर्दछ ।

विचार-बल

याद राख विचार कुनै सानो वस्तु होइन । विचारहरुमा ठूलो बल छ । यस समान दोस्रो कुनै बलवान् वस्तु छैन । परम कृपालु ईश्वरले हामीमाथि यतिसम्म कृपा गरी यस्ता ठूलो बल हामीलाई दिएका छन् । यसै बलले गरेर मनुष्यत्व उत्तम बनेको हो । यसले आफ्ना विचारहरुलाई उत्तम बनाएर आफ्नो वशमा गर्नु पर्दछ । तथा तिनलाई आफ्नो इच्छानुसार डोऱ्याउनु पनि पर्दछ । यदि हामीलाई यस्तो पर्न आयो भने हामी आफ्नो जीवनका कतिपय दुःखहरुलाई हटाउन सक्छौं । अर्थात् आफ्नो दुःखहरुलाई हटाउनका लागि विचारका बललाई बढाउनु पर्दछ । यही उपाय आत्मोन्नति र सर्व-शक्तिमान् ईश्वरको ज्ञान तथा प्रेमको प्राप्तिको हो । विचारहरुको कस्तो स्वभाव छ भने हामी जस्तो विचार धेरै जसो गर्दछौं, उस्तै नै हाम्रो कार्य हुन्छ । हामीले दुःखका विचार धेरै गरेका छौं भने चारैतिर भयको नै कारण देखा पर्नेछन् । उस्तै नै बिरामी तथा मृत्युको विचार नै अधिक गर्छौं भने रोग र मृत्यु नै शीघ्र आउँछन् किनभने विचारहरुको प्रभाव कहिल्यै व्यर्थ जाँदैन । यतिमात्र होइन केही समय पनि हाम्रा विचार फेरिऊन् तैपनि पहिले गरिएका विचारहरुको प्रभाव नष्ट हुँदैन, बरु केही समय ती दुःख दिई नै रहन्छन् । हामीले नचाहे तापनि बलपूर्वक आएर बारम्बार क्लेश दिने गर्दछन् । विचारको शक्ति आफ्ना अधीनमा आइसकेपछि तिनको प्राप्ति, वृद्धि र संचय गर्नाका लागि विशेष परिश्रम गर्नुपर्दैन । जसले दम दिनाले घडी आठ दिन वा चौबीस घन्टा चल्ने गर्दछ र आवश्यकताअनुसार इन्जिनमा कोइला पानी दिनाले त्यो सयौं माइल दगुर्दछ, त्यसरी नै शक्ति विचारहरुमा पनि हुन्छ ।

तिम्रा विचार सदैव रचना गर्दछन् । तिनबाट जस्तो रचना गराउँछौ उस्ते नै रचना ती गर्नेछन् । यसमाथि पनि यदि तिनको रचना तिमीलाई राम्रो लागेन भने यसमा तिनको केही दोष छैन किनभने तिनका शिक्षक तिमी नै हौ । तिमीले जस्तो शिक्षा दिएका छौ ती उस्तै रचना गर्दछन् ।

परमात्माको नियम निर्माण गरेको छ जसलाई भङ्ग गर्न ऊ आफू पनि समर्थ छैन ।

अपूर्णताको जिम्मेवारी तिमीमा नै छ । तिमीले अज्ञानवश ती नियमहरुलाई पालन गरेनौ जसलाई पालन नगर्दा दुःख, दुर्भाग्य, रोग, शोक, वृद्धावस्था र मृत्युसम्म हुन जान्छ ।

विचार गर्ने विधि बडो सरल छ । यदि तिमीलाई धनको इच्छा छ भने सदैव विश्वलाई धनले भरिएको हेर । आरोग्यता चाहिन्छ भने सदैव आफूलाई आरोग्य मान, प्रेम चाहन्छौ भने आफ्नो मनमा प्रेमको विचार गर । जुन वस्तुको इच्छा छ उसैमाथि आफ्नो विचार केन्द्रित गर । तर, स्मरण राख कि आज धनको, भोलि दरिद्रताको विचार गर्नाले दुबै आफ्नो-आफ्नो फल दिन्छन् । यो पनि स्मरण राख कि बिना उद्योग विश्वभण्डारबाट केही मिल्न सक्दैन ।

विचारहरुको कम्पन बाहिर, भित्र सबैतिर भइरहन्छ । एउटा विचारको असर मानिसको अङ्ग-प्रत्यङ्गमा हुन्छ । विचारले आभास मनुष्यको मुख मण्डलमा, नेत्रमा, चालमा, रङ्ग-ढङ्ग र प्रत्येक क्रियामा प्रतीत हुनलाग्दछ ।

विचार कहााबाट उत्पन्न हुन्छ ?

विचारहरु मस्तिष्कबाट उत्पन्न हुन्छ, मस्तिष्क केन्द्र नै विचारहरुको माध्यम यन्त्र हो । अन्य यन्त्रहरुको अपेक्षा मस्तिष्क अधिक शक्तिशाली र पूर्ण छ । मस्तिष्कमा कति प्रचण्ड शक्ति छ भने यसको वर्णन हुन सक्दैन । यद्यपि यो शान्त र स्थिर प्रतीत हुन्छ तैपनि यस केन्द्रबाट विचारहरु बाहिर निस्कन्छन् । यी विचारहरुकोउत्पत्ति इच्छाको सबल वा निर्बल हुनमा अर्थात् इच्छाको तीव्र र सामान्य रुपमाथि निर्भर गर्दछ ।

मस्तिष्क वर्णन

मस्तिष्क दुई गोलार्द्धहरुमा बनेको छ । यी दुवैको बीचमा एउटा गहिरो (चिरा) छ । ठूलो मस्तिष्कमा श्वेत वर्णको पदार्थ भरिएको हुन्छ । मज्जाको चारैतिर फुस्रो वर्णको एकस्तर छ । तयसमा गाँठा जस्ता बनेका हुन्छन् । यी सबै रक्तवाहिनी नाडीहरुले बनेको एउटा जालोले ढाकिएका हुन्छन् । यसैलाई मस्तिष्क भन्दछन् । वैज्ञानिकहरुको भनाइ के छ भने मस्तिष्कको एक भाग गर्धनबाट ढाडको हड्डीभित्र कम्मरसम्म गएको छ, यसैले शरीरको प्रत्येक अङ्गहरुमा मस्तिष्कबाट बाह्र जोडा स्नायु निक्लेर जडिएका छन् ।

मस्तिष्कको एक भागमा अनुभव, इच्छा, बुद्धि आदिको स्थान छ । मस्तिष्कको यस भागलाई हानी पुग्नाले मानसिक कार्य गर्ने सामर्थ्य धेरै न्यून हुन जान्छ ।

मस्तिष्कको तल्लो तहबाट बाह्र जोडा नाडीहरु निक्लन्छन् । तिनमा एक जोडालाई कपालको नाडी भन्दछन् । प्रत्येक जोडाले शरीरमा इन्द्रियहरुलाई ज्ञान दिन्छ । तिनमा एक जोडा गन्धको ज्ञान, दोस्रो जोडा आँखाको पुतली हल्लाउने, चौथो र पाचौंको सम्बन्ध ती पुठ्ठाहरुसँग छ, जो आँखाको पुतलीलाई चलाउने गर्दछन् । सातौं मुख मण्डलको पुठ्ठालाई चलाउँछन् । आठौं कानमा लागेको छ, नवौं जिब्रोले स्वाद दिनमा सहायक छ । दशौं र एघारौं कण्ठ, हृदय, आमाशय तथा पित्तासयलाई सूत्र पठाउँछन् र बाह्रौ जिब्रोले बोल्नमा सहायक हुन्छ ।

मस्तिष्क शक्ति

मानिस संसारिक वस्तुहरुको अनुभव पाँच ज्ञानेन्द्रियबाट गर्दछ । उसका सूक्ष्म नाडीहरु मस्तिष्कसँग मिलेका छन् जसको अनुभव पाँचै इन्द्रियहरु गर्दछन् । तिनको सूचना तत्काल नै मस्तिष्कलाई हुन्छ । यी इन्द्रियहरु आफ्नो-आफ्नो काम गर्दछन् तथा सांसारिक सुखका मुख्य साधन हुन् । यसैले हामीले यी पाँचै इन्द्रियलाई सरल र स्वच्छ राख्नु परमावशयक छ । एक इन्द्रियको काम दोस्रो इन्द्रियले गर्न सक्दैन । आँखाले सुन्न सक्दैन, कानले देख्न सक्दैन । सामर्थ्यभन्दा अधिक काम लिनाले इन्द्रियहरु माथि आघात पुग्दछ । यसैले जब इन्द्रियहरुमाथि आघात हुन्छ, मस्तिष्कलाई सन्देश पुग्नमा ढिलो लाग्दैन किनभने मस्तिष्कबाट सबै नाडीहरुको जाल निक्लेर सब शरीरमा फैलिएको छ । माथिल्लो त्वचा, रौं, नङ, आदिलाई छोडेर शरीरको कुनै भाग नाडीहरुले रहित छैन । जबसम्म मस्तिष्क कुनै कुराको सूचनालाई ग्रहण गर्दैन, तबसम्म प्राणीहरुलाई ती विषयको ज्ञान हुँदैन । शरीरको कुनै अङ्गमा विपत्ति परेमा मस्तिष्कबाट नै सहायता मिल्दछ । यदि अँध्यारोमा खुट्टा मुनि कुनै डोरी आदि पर्‍यो भने सर्प त होइन भनी शङ्का उत्पन्न हुन्छ, त्यसबेला मस्तिष्कमा ठूलो हलचल मच्चिन्छ । त्यस विपत्तिलाई हटाउनका लागि कतिपय अङ्गहरुलाई एकसाथ के आज्ञा हुन्छ भने अँध्यारोमा शीघ्र हेर्ने गर । खुट्टालाई के आज्ञा हुन्छ भने शीघ्र नै अलग हछ । हृदयलाई आज्ञा भयो भने ऊ तीव्रताले धडकिन थाल्छ हातहरुलाई छडी आदि लिएर सावधान हुने आज्ञा मिल्छ । यसप्रकार जब मस्तिष्कबाट आज्ञा प्रसार हुन्छ तब सब अङ्गहरु आ-आफ्नो कार्यमा तत्पर हुन जान्छन् । यसबाट के सिद्ध हुन्छ भने मस्तिष्क सब अङ्गहरुमा मुख्य अङ्ग हो । मस्तिष्कको सहायता नभए मृत्यु हुने सम्भव छ ।

मस्तिष्क बनाउनलाई शुद्ध रक्तको आवश्यकता हुन्छ । मानिस जो पदार्थ खान्छ त्यो पाकस्थलीमा पित्ताग्निबाट पाक्दछ । त्यसको स्थूल भाग मल भएर बाहिर निक्लन्छ र सूक्ष्म भाग रक्त बनेर शरीरको पोषण गर्दै मासु बन्दछ र मासुबाट मेदा र त्यसबाट अस्थि (हाड) र अस्थिबाट मज्जा फेरि त्यसको पनि सूक्ष्म भागबाट वीर्य बन्दछ । त्यसैले सूक्ष्म भाग बनाउन सात्विक पदार्थ धेरै खानुपर्दछ, जसबाट शुद्ध रक्त अधिक बनोस् किनभने मस्तिष्कको श्रम अथवा मानसिक उद्योगले रक्तको शक्ति घट्दछ र रक्त हृदयबाट मस्तिष्कतिर प्रवाहित हुन्छ ।

ठूला-ठूला महात्मा एवं बुद्धिमान् पुरुष वीर्यको रक्षा गर्दागर्दै पनि निर्बल प्रतीत हुन्छन् । यसको कारण यही नै हो कि तिनले मस्तिष्कबाट धेरै काम लिनु पर्दछ, जसबाट रक्तादि पोषक भाग विचार शक्तिको साथ अधिक खर्च हुन्छ । रात दिनको पढाइको कामले विद्यार्थीको शारीरिक बल पनि नष्ट प्रायः हुन जान्छ किनभने चिन्ता, भय आदि विचारको कारण रक्तको गति मन्द हुन जान्छ र रक्तको कमी भयो भने बल कहाँबाट बढोस् ? तर बुद्धिमान् मनुष्यहरुको मस्तिष्क बडो बलवान् हुन्छ, जो भिन्न-भिन्न प्रकारको अनुभवलाई उत्पन्न गर्दछ । अतः यदि मस्तिष्कबाट धेरै काम लिइन्छ भने यसबाट निर्बलता पनि अवश्य हुन सक्छ ।

मस्तिष्कलाई बलवान् बनाउने खाद्य पदार्थ तीन प्रकारका हुन्छन्ः सत्वगुणी, रजोगुणी र तमोगुणी । यिनमा पनि सत्वगुणी पदार्थको धेरैजसो भाग मस्तिष्क बलबर्धक छ । रजोगुणी पदार्थले शरीरमा एक प्रकारको जोश वा वेग उत्पन्न गर्दछन् तर मस्तिष्कको शक्तिलाई शीघ्र व्यय गरिदिन्छन् । यसैप्रकार तमोगुणी पदार्थ केवल मेदा भएर शरीरलाई मोटो गराउँछन् तर मस्तिष्कलाई धेरै प्रकारको हानि पु¥याउँछन् किनभने शरीरलाई मोटो गर्ने पदार्थ मस्तिष्कलाई कहिल्यै बल वृद्धि गर्न सक्दैनन् । यसैले सदा सत्वगुणी पदार्थहरुको नै सेवन गर्नुपर्दछ, जस्तो दूध, घिऊ चामल, गहुँ, जौ, केरा, अँगूर, स्याउ आदि नाना प्रकारका फल तथा वनस्पति आदि हल्का पदार्थ भोजन गर्नु धेरै हितकारी हुन्छ ।

मस्तिष्कको निर्बलताको कारण

अनुचित भोजन, अशुद्ध वायु सेवन, मलिन वस्त्र धारण तथा शरीरलाई मलिन राख्नु, अधिक विचार गर्नु, यी कार्यहरुबाट र मादक पदार्थ सेवन, साघुँरो (कसिएका) वस्त्र, साँघुरो जुत्ता लगाउनाले मस्तिष्कमाथि धेरै बोझ पर्दछ, अधिक व्यायाम गर्नु वा किञ्चित पनि व्यायाम नगर्नुबाट पनि मस्तिष्क निर्बल हुन्छ । धेरै हो-हल्लाको बीचमा बसेर र कमर झुकाएर पढ्नाले मस्तिष्कलाई धेरै हानि पुग्दछ, उस्तै नै भोक लाग्दा व्यायाम गर्नाले तथा भोजन गरेर तत्काल लेख्ने पढ्ने वा विशेष विचार गर्नाले पनि मस्तिष्क र आमाशय दुवैलाई हानि पुग्दछ किनभने भोजन पचाउनका लागि आमाशय रक्तलाई आफूतिर तान्दछन् र मानसिक कार्य गर्नाका लागि मस्तिष्क रक्तलाई आफूतिर तान्दछ । त्यसैले भोजन गरेर तत्काल कुनै कार्य गर्नु राम्रो होइन । त्यस्तै मासु, अमिलो, पीरो, रुक्ष (रुखो) अन्न तथा सडे गलेको बासी अन्न र ढिलो पच्ने भोजन तथा अफिम, गाँजा, भाङ, ताडी, तमाखु आदिको सेवन तथा अति मैथुन, हस्तमैथुन, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद आदि कार्य मस्तिष्कलाई हानि पु¥याउने हुन्छन् ।

धेरै लेख्ने, पढ्ने, राति धेरै जागा बस्ने र नियम विरुद्ध कार्य गर्नाले मानसिक रोगहरुको स्वास्थ्यमाथि ध्यान नदिनाले र विचारसम्बन्धी कार्य धेरै गर्नाले असहाय विक्षिप्तता रोग, बौलाहापन आदि उत्पन्न हुन जान्छ । शिरमा पीडा, निद्रा कम आउनु, स्मरण शक्ति घट्नु, रिँगटा लाग्नु, अरुचि, मन्दाग्नि, स्वप्नावस्थामा वीर्यपातादि लक्षण प्रथम अवस्थाका हुन् । केही दिनपछि रोगीको स्वभाव पनि बदलिन्छ, क्रोध र चिड्चिडाहट बढ्छ, मुखको कान्ति घट्दै जान्छ र प्रत्येक कार्यमा आलस्य आदि लक्षणहरुबाट प्रकृति सूचना दिन्छ " अब तिमीले सम्हालिनु आवश्यक छ ।" यदि रोगी यतिमा पनि चेतन भएन भने रोग बढ्दै आँखामा निर्बलता आइहाल्छ । प्रेम, नपुँसकता, पक्षाघाता लकवा, मलावरोध, अग्निमान्द्य, शरीरको पहेंलोपना आदि भयङ्कर रोग भएर जीवनलाई नष्ट प्रायः गरिदिन्छन् । यसैले प्रथम अवस्थामा नै यसको उपाय गर्नुपर्दछ ।

मस्तिष्कको निर्बलता निवृत्तिका उपाय

मस्तिष्कको निर्बलताबाट सब काम अधुरै हुन्छन् । अतः मस्तिष्कलाई बलवान् बनाउनका लागि परीक्षित केही प्रयोग तल दिइएको छ । यसमा सर्वप्रथम शारीरिक स्वास्थ्यको आवश्यकता हुन्छ र स्वास्थ्य ठकि राख्न नियमित आहार-विहार अर्थात् जहाँसम्म हुन्छ सब काम नियमपूर्वक गर्नुपर्दछ । जस्तो ब्रह्ममुहूर्तमा उठ्नु, शौचस्नान, व्यायाम, भोजन, वायु सेवन, शयन आदि नियमपूर्वक उपयसक्त रीतिले गर्नु आदि नियमानुकूलताको मस्तिष्कमाथि विशेष प्रभाव पर्दछ । मादक-पदार्थ विशेषतः बुद्धि र मस्तिष्कलाई हानिकारक छन् । काम, क्रोध, लोभ आदिलाई त्यागेर शान्ति धारण गर्नु सन्ध्या-बन्दना र प्राणायाम गर्नु तथा दया, धर्म, परोपकार आदि गुणहरुलाई धारण गर्नु परमोपयोगी छ । यस प्रकार निम्न लिखित क्रियाहरु पनि यसमा धेरै सहायक सिद्ध भएका छन् ।

सोझो उभिएर शिरलाई जहाँसम्म हुन्छ पछाडि झुकाऊ, यसबाट छाती र पेटको भाग माथि उठेको हुन्छ र शिर तल हुन्छ, दोस्रो रीति-आफ्नो हातले जमिनमा टेकेर भित्ताको सहारा लिई शिर तल पाउ माथि गरेर उभिनु । यस क्रियालाई योगशास्त्रमा विपरीत करणी भनेको छ । यी क्रियाहरुबाट मस्तिष्क, छाती, ग्रीवा, हृदय, बाहु, मेरुदण्ड, आदि सब अङ्गहरुको बल बढ्छ र ती पुष्ट हुन्छन् । यसरी सब शरीर नै बलवान् हुन्छ । यी अङ्गहरुमा बढी महत्वका नाडीहरु हुन्छन् जो अद्भुत कार्य गर्दछन् । मेरुदण्ड निर्बल रहनाले मस्तिष्क पनि निर्बल रहन्छ किनभने यस भागमा मस्तिष्क मुनि ती नसा छन् जो मस्तिष्कलाई बलवान् बनाउँछन् र साथै शरीरको पाचन शक्तिलाई पुष्ट गरेर अन्य अङ्गहरुलाई बलवान् बनाउनमा सहायक हुन्छन् ।

कण्ठको मध्य-भागमा एउटा यस्तो ग्रन्थि छ जसलाई जालन्धर ग्रन्थि (Thyroid gland) भनिन्छ । यसमाथि दबाब पर्नाले प्राणीहरुको निरोध हुन्छ र मेरुदण्ड तथा मस्तिष्कका कैयौं भागहरुमा तीव्र प्रभाव पर्दछ ।

मस्तिष्कलाई बलवान बनाउने उपायहरु

१. निम्नलिखित औषधिहरु पनि मस्तिष्कलाई बलवान् र स्मरण शक्ति बर्धनमा परमोपयोगी सिद्ध छन् । यसैले पाठकगणहरुको लाभार्थ लेखिन्छः मुगाभस्म, शारश्वत घृत, ब्राह्मी आरिष्ट, ब्राह्मी तेल, सारश्वत चुर्ण, सारश्वतारिष्ट, मालकङ्गीको तेल, कागती बदाम आदि फलहरुको बलानुसार युक्तिपूर्वक सेवन गर्नुपर्दछ । पाठकहरुको लाभार्थ र सर्वजन उपकारार्थ मेरो आफ्नै कति पटकको अनुभव तथा अरुमाथि अनुभव गरिएको प्रयोग पनि यहाँ लेखिन्छ, जसबाट निर्बल मस्तिष्कवालाहरुले पनि लाभ उठाउन सकून् । ब्राह्मी १ तोला, बच ६ मासा, धनियाँ ९ मासा, गोरखमुडी १ तोला, वंशलोचन २ तोला, सानो सुकुमेलको दाना १ तोला, मिस्री १० तोला सबलाई पिनेर ९ मासा, औषधी चाँदीको बर्क (तपक) १ वा सुनको बर्क (तपक) १, मलाई वा मखन दुई तोलामा मिलाएर खानाले मस्तिष्कको निर्बलता अवश्य हटेर जान्छ ।
२. तिमी आफू नै आफ्नो चरित्रका निर्माता हौ । संकल्प-शक्तिले नै मनुष्यको चरित्रलाई अद्भुत रीतिबाट बचाउँछ । मस्तिष्कमा अटुट शक्ति भरिएको छ । मस्तिष्क नै सांसारिक सिद्धिहरुको कारखाना हो । कष्ट सहन गर्नाका लागि यदि संकल्प-शक्ति दृढ छ भने मस्तिष्कलाई चाहेजस्तो ढाल्न सकिन्छ । बारम्बार अभ्यास गर्नाले नै इच्छा-शक्तिलाई उत्तेजना मिल्दछ र मस्तिष्कको केन्द्र बलवान् भएर चाहिएको इष्ट कार्यमा प्रवृत्त गर्न सकिन्छ । जस्तो मनको शासन शरीरमाथिको हुन्छ, उस्तै नै इच्छाको शासन पनि मनमाथि हुन्छ । इच्छा आत्म-संयमका लागि आत्मशक्ति हो तैपनि आत्माले यस कुराको निर्णय गर्नुपर्दछ कि कुन रीतिबाट यस शक्तिलाई प्रयोग गर्ने ? इच्छाशक्तिलाई आफ्नो अधिकारमा राख्नु परमावश्यक छ ।

इच्छा-शक्ति

संसारमा इच्छा-शक्ति संकल्पमा परिवर्तन हुन जान्छ । संकल्पबाट मनुष्य र मनुष्यबाट संकल्प हुन्छ । मानिसको इच्छाशक्तिले नै भाग्यलाई बनाउँछ र त्यही नै जित्ने शक्ति पनि हो ।

विजयको भावना जीवनको सबै कार्य र व्यवहारमा तबसम्म धारण गर्नुपर्दछ जबसम्म आत्मशक्ति आत्मविश्वासमा स्थिररुपले परिणत हुँदैन । जब मनमा विपरीत भावना उठ्छ तब त्यसलाई बिल्कुल झुट्टा सम्झ । यस रीतिबाट सदा उदासीन भावहरुलाई हटाउन सकिनेछ ।

एकान्तमा बसेर मनलाई शान्त गर र पूर्वोक्त उत्तेजित भावहरुमा प्रवृत्त, उत्साहित र आनन्दित भएर निम्नलिखिच भावना अनुरत गर्ने गर । केही समयसम्म यी भावनाहरुलाई मनमा सञ्चार हुन देऊ ।

" म सिद्धिका लागि सिद्धि हुँ । म अवश्यमेव सिद्धिलाई प्राप्त गर्नेछु । मैले सिद्धि प्राप्त गरिसकेको छु ।"

मानसिक स्वतन्त्रता

मानसिक स्वतन्त्रता मनुष्यको सबभन्दा ठूलो जित हो । सदा यही ध्यान गर्नुपर्दछ कि मैले दुःखहरुलाई नष्ट गरिदिएँ, म स्वतन्त्र आत्मा हुँ । प्रायः काल एकान्तमा शरीरलाई स्थिर र मनलाई शान्त गरेर उपयुक्त भावनालाई मनमा बारम्बार धारणा गर र साथसाथै के कुराको निश्चय गर भने चुम्बकको समान इच्छाशक्तिलाई साध्नका लागि मैले दृढ संकल्प गरेको छु । यस अभ्यासलाई चाहे जुन समयमा पनि गर्न सक्छौ । जो भइराखेको छ, त्यसको वास्ता नगर, सोझो उभिएर गहिरो श्वास लेऊ र भित्र आफूमा महाशक्तिको भावना गर ।

" म समर्थ छु, जुनसुकै काम पनि जब म हातमा लिनेछु त्यसलाई अवश्य पूरा गर्नेछु ।" यस मन्त्रलाई पूर्ण शक्ति र आत्मसंयमका साथ यसलाई दिनमा धेरै पटक जप गर । यदि स्थिरता साथ यसलाई उपदेश मानेर अभ्यास गऱ्यौ भने इच्छाशक्ति, आकर्षणशक्ति, मानसिकशक्ति, व्यावहारिक योग्यताको विकास, आफ्नो तथा अरुका लागि पनि गर्न सक्छौ । गर्नु, नगर्नु तिम्रो हातमा छ ।

" यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी ।" त्यसका लागि यत्न गर । त्यसमाथि विचार गर, यत्न गर, काम गर, तत्पर होऊ, आशा राख, तिम्रो इच्छा पूर्ति शीघ्र होला । जति शीघ्रता र निश्चयले मन त्यसमा लाग्नेछ, उति नै शीघ्रतासाथ कार्यसिद्धि हुनेछ, यसमा किञ्चित पनि सन्देह छैन । गरेर हेर । जो आत्मविजय गर्दछ, उसलाई सुलभ हुन जान्छ । उद्योगी मनुष्यलाई अवसरको कमी हुँदैन ।

विचारहरुको उत्पत्ति स्थान मणिपूरक चक्र हो । जहाँबाट परावाणी उत्पन्न हुन्छ, उहीँबाट शुभाशुभ विचार उत्पन्न भएर सूक्ष्म नाडीहरुद्वारा जब मस्तिष्कमा पुग्दछ, तब त्यसको स्पष्ट ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । यस्तै इच्छाशक्ति, ज्ञानशक्ति, क्रियाशक्ति आदिको केन्द्र पनि मणिपूरक चत्र हो । विद्युत्शक्ति उत्पादनका लागि ठूलाठूला यन्त्रहरुको आवश्यकता हुन्छ । तर, हाम्रो सानो जस्तो विचारशक्ति यन्त्रबाट कम्पन, ताप, शब्द, प्रकाश र लौह चुम्बकवत् मानसिकशक्ति, इच्छाशक्ति, प्रेम, क्रोध, बुद्धि, बल आदि कति शक्तिहरु उत्पन्न हुन्छन् ।

मस्तिष्कको एक–अर्काको प्रभाव

जब मस्तिष्कमा प्रेम, विरोध, प्रशंसा वा निन्दाको लहर उठ्दछ, तब त्यसले अर्काको मस्तिष्कमाथि आफ्नो प्रभाव पार्दछ । पहिलाको मस्तिष्कको प्रभावलाई दोस्रोको मस्तिष्कमा प्रेम वा वैरभावना उत्पन्न हुन जान्छ । यदि तिमी कसैसँग प्रेम गर्छौ भने ऊ पनि तिमीसँग प्रेम गर्ला र शत्रुता गर्छौ भने शत्रुता गर्ला । धेरै जसो देखिएको छ कि जस्तो विचार तिम्रो मस्तिष्कमा अर्काको प्रति उत्पन्न हुन्छ, ठीक उस्तै विचार उसको मनमा तिमीप्रति पनि उठेको हुन्छ ।

मनको सम्बन्ध मस्तिष्कसँग छ र मस्तिष्कको भित्र जो आकाशको भाग छ, त्यसमा पहिले विचार उत्पन्न हुन्छ । मस्तिष्ककाश महाकाशको व्यष्टिरुपको अवयव हो । जब विचार वा इच्छा यस मस्तिष्ककाशमा फैलिन्छ, तब त्यहाँबाट वायुद्वारा महाकाशमा फैलिन जान्छ अर्थात् इच्छाशक्तिका सूक्ष्म धाराहरु मस्तिष्कको पर्दालाई पार गरेर अधिक बलवान् भए भने शीघ्र बाहिर निक्लेर बडो बेगले महाकाशमा फैलिन्छन् र यदि इच्छाशक्ति निर्बल भए भने कठिनाइले पर्दा पार गरेर आस-पासमा हराउँछन् ।

मानसिक शक्ति

जब मनन क्रियामा मस्तिष्कले चेष्टा गर्दछ तब स्थूल मस्तिष्कमा पांशुवर्णवाला प्रकृतिका रन्ध्रहरुको वृद्धि हुन्छ । मृत्युपछि पशु शरीरको परीक्षा गर्नाले के प्रतीत हुन्छ भने विचारशील पुरुषहरुको मस्तिष्क अरुको अपेक्षा अधिक ठूलो मात्र होइन त्यसमा आवृत्तिहरुको (Grooves) संख्या पनि धेरै हुन्छ । यी आवृत्तिहरुबाट पांशुवर्णवाला मज्जातन्तुगत प्रकृतिलाई, जो मन क्रियाको समीपवर्ती यन्त्र हो, धेरै ज्यादा स्थान मिल्दछ । यसैगरी स्थूल शरीर र स्थूल मस्तिष्क व्यायामद्वारा विकसित हुन्छन् । अतः जो तिनलाई उन्नत र पुष्ट गर्न चाहन्छन् उनले निरन्तर प्रतिदिन मानसिक शक्तिहरुको उन्नति र वृद्धिका लागि मनन-क्रियाको अभ्यास गर्नुपर्दछ । यसबाट स्वाभाविक शक्तिहरु पनि धेरै चाँडो उन्नत हुन्छन् र तिनको प्रभाव मानिसक तथा शारीरिक विकासहरुमाथि धेरै बेगले पर्दछ । यो अभ्यास नियमबद्ध हुनुपर्दछ, जसबाट यसको प्रभाव पूरा पूरा भएपछि मानसिक शक्तिको वृद्धि हुन्छ र जीवनका साधारण प्रश्नहरुमाथि पूर्वापेक्षा अधिकतर विचार गर्नमा सरलता र सामर्थ्य प्राप्त हुन्छ ।

नीति एक न्यायशील वेतनाध्यक्ष हो । यो सबैलाई उति नै दिन्छ, जति उसले कमाएको छ । एक कौडी पनि त्यो अधिक दिँदैन । यसैले जो उन्नत दिव्य शक्तिरुप वेतन लिन चाहन्छन् उनले गूढ विचारद्वारा त्यसलाई प्राप्त गर्नुपर्दछ । जिज्ञासुहरुलाई जुन विषयमा रुचि छ त्यस विषयको एउटा ग्रन्थ खोज्नु पर्दछ, जसको कर्ता योग्य पुरुष होस् र जसमा नयाँ-नयाँ गूढ विचार हुन् । यस्ता पुस्तकको एक दुई वचन सुस्त-सुस्त पढेर एकाग्र चित्तले गूढ विचार गर । तर जति समयसम्म विचार गर्छौ त्यसभन्दा दुई गुणा समयसम्म मनन गर्नु धेरै उत्तम छ किनभने पढनाले प्रयोजन केवल नयाँ-नयाँ विचारहरु र युक्तिहरुलाई प्राप्त गर्नु नै होइन बरु मानसिक शक्तिहरुलाई पुष्टि दिनु पनि हो । त्यसैले आधा घन्टा प्रतिदिन यस अभ्यासमा लाग्नु पर्दछ । तर, नव-शिक्षकका लागि चौथाइ घन्टा (पन्ध्र मिनेट) पनि धेरै छ किनभने एकाग्रतापूर्वक गूढ विचार गर्दा पहिले-पहिले थकाई महसुस हुन्छ ।

एकाग्र चित्त र त्यसको शक्ति

मानिसका मनमा सदैव नयाँ विचार उत्पन्न हुँदै रहन्छन् । मानवशास्त्र वेत्ताहरुले के सिद्ध गरेका छन् भने मानिस जो श्वास लिन्छ ती प्रत्येक श्वासमा तीन-तीन नयाँ विचार उत्पन्न हुन्छन् । अर्थात् एक मिनेटमा ४८ देखि ५४ सम्म नयाँ विचार उत्पन्न हुन्छन् । बन्दुकमा छर्रा भरेर छोड्नाले चारैतिर फैलेर कुनै पूरा

परिणाम हुँदैन । तर, उनै छर्राको गोली बनाएर छाड्नाले चारैतिर भयङ्कर परिणाम हुन्छ । वायु, जल वाष्प, विद्युत्, अग्नि आदिका परमाणु जबसम्म भिन्न-भिन्न भएर फैलिरहन्छन् । तबसम्म तिनमा केही पनि शक्ति देखा पर्दैन । तर, तिनलाई एकत्र गर्नाले तिनमा अद्भुत शक्ति उत्पन्न भई तिनबाट ठूला-ठूला अशक्य काम पनि लिन सकिन्छ । उस्तै नै विचारहरुको शक्ति पनि अपरिमित, अप्रतिहत र अप्रतर्क्य छ तर जबसम्म ती अनेक विषयहरुमा फैलिरहन्छन् तबसम्म तिनको केही पनि फल हुँदैन । तर, यदि तिनको ध्यानद्वारा विरोध गरियोस् अर्थात् ती विचारहरुको प्रवाहलाई रोकेर एउटै वस्तुमाथि स्थिर गरिन्छ भने तिनमा अद्भुत शक्ति उत्पन्न भएर साधक जुन वस्तुको कल्पना गर्दछ त्यो उसको संकल्पबाट मात्र प्राप्त हुन सक्छ । छान्दोग्य उपनिषद्मा भनिएको छ ।

" यं यं काम कामयते सोऽस्य संकल्पादेव समतिष्ठति" - एकाग्रचित्तले मानिस जुन वस्तुको कामना गर्दछ, त्यो वस्तु संकल्पबाट मात्र पनि उसलाई प्राप्त हुन्छ ।

ध्यानशक्ति

ध्यानद्वारा भिन्न-भिन्न विषयहरुको विचारबाट मनको चञ्चलता निवृत्त भएर त्यसलाई चाहे जुन विषयमा पनि स्थिर गर्ने अभ्यास दृढ हुन जान्छ । जहाँ मन स्थिर भयो त्यहाँ विचारहरुको संयम आफैं हुन जान्छ किनभने मनबाट नै विचार गरिन्छ र विचारहरुको संयमबाट मन केन्द्रिभूत भएर ती विचार जसमाथि झर्दछन् उसलाई आकर्षित गर्दछन् अर्थात् मनको स्थिरको विचार संयमद्वारा इच्छा सिद्धिको अमोघ उपाय हो । तर, यदि सूक्ष्म दृष्टिले हेर्‍यौं भने के ज्ञात हुनेछ भने, विचारहरुमा जुन शक्ति छ त्यो प्राणको शक्ति नै हो अर्थात् प्राणशक्तिबाट नै विचार शक्तिमान् भएका छन् । विचारहरुको स्फूरणमा प्राणशक्तिका निरन्तर गतिरुप परमाणु भरिएका छन् । ती परमाणुहरुको पदार्थहरुको संयोग वियोगका विधायक हुन् र त्यस्तै नै कार्याकार्य विधायक हुन् । अग्निलाई शिथिल गर्नु, जललाई पत्थर बनाइदिनु, पृथ्वीलाई कम्पन गरिदिनु, वायुलाई स्तम्भित गरिदिनु आदि सब केवल विचारहरुका नै प्रभाव हुन् । प्रत्येक जड वा चेतन पदार्थहरुको अणुहरुमा विचारशक्ति हुन्छ तर मानिसमा यो शक्ति धेरै छ । यसैले ऊ सबलाई पादाक्रान्त गर्न सक्दछ ।

विचार, मन र श्वास पारस्परिक सम्बन्ध

शरीर जड छ तैपनि त्यसमा व्याप्त प्राणशक्ति निरन्तर गतिमान् छन् । तिनको ध्यानबाट विचार-संयमद्वारा निरोध गरेर मानिस असाध्य कार्य पनि सिद्ध गर्न सक्छ र अलौकिक सिद्धिहरु प्राप्त गर्न सक्छ । ध्यानले निरुद्ध गरिएको प्राण शक्तिको विचार रुपबाट हुने सूक्ष्मातिसूक्ष्म स्फूरण पनि हिमालय पर्वतलाई प्रवाही बनाउन सक्दछ । पृथ्वीको कण-कण अलग गरेर हावामा उडाउन सक्छ एवं आकाशलाई निरवकाश बनाएर ग्रह ताराहरु तल खसाल्न सक्छ । ध्यानद्वारा विचारहरुको संयम जति दृढ हुन्छ, उति नै अधिक प्राणशक्तिको निरोध दृढ भएर उसमा स्फूरण शक्ति उत्पन्न हुन्छ । त्यस स्फूरण शक्तिको जति-जति केन्द्रीभवन हुँदै जान्छ उति-उति त्यो शक्ति तीव्र भएर इच्छाशक्तिको अनुसार सबलाई आकर्षण गरेर कार्य सम्पादन गर्दछ किनभने प्राणशक्ति अद्भुत आकर्षक शक्ति हो । मन नै विचार हो र विचार नै मन हो एवं श्वास लिनु नै विचार गर्नु हो र विचार गर्नु नै श्वास लिनु हो । बिनाविचारको मानिस श्वास लिन सक्दैन र बिनाश्वासको विचार गर्न सक्दैन अर्थात् मन, विचार र श्वासको यस्तो घनिष्ठ सम्बन्ध छ कि यसबाट कुनै एकको संयमले तीनैवटाको संयम भएर प्राणशक्तिको स्पन्दन प्रतीत हुन्छ । अर्थात् यी तीनैवटा अव्यक्त शक्तिको नै व्यक्त रुप हुन् तर माथि भने अनुसार प्रथम प्राणायामद्वारा श्वासको निरोध गरे बिना सबका लागि आरम्भदेखि नै ध्यानद्वारा मात्र वा विचारहरुको संयम गर्नु कठिन मात्र होइन अशक्य पनि छ ।

परमात्माले मानिसलाई मस्तिष्क प्रदान गरेको छ । मस्तिष्कस्थित ज्ञान शक्तिलाई प्राप्त गर्नाले अद्‌भुत कुराहरु थाहा हुन्छन् । जो मनलाई विकसित गर्दछन् र स्थिर गर्दछन् ती भूत, भविष्यका कुरा भन्न सक्दछन् । यसैले तिमी शान्त रहन सिक । दिनभरि शान्त रहने अभ्यास गऱ्यौं भने सब सिद्धिहरु प्राप्त हुनेछन् ।

ओजस

एकजना विद्वान्‌को के भनाइ छ भने मस्तिष्कमा नै ओजस पनि छ जो पूर्ण शक्तिको भण्डार हो । मस्तिष्कमाथि जहाँ शिखा स्थान छ उही सब नाडीहरुको केन्द्र स्थान छ । ओजस पीतवर्णको हुन्छ । सब नाडी समूह यसै ओजसमा पौडने गर्दछन् । ओजस एक प्रकारको धातु हो । जो मानिस ब्रह्माचर्यलाई राम्रोसँग पालन गर्दछ, उसमा ओजस शक्ति धेरै हुन्छ । त्यो तेजस्वी, बलवान् र पुरुषार्थी हुन्छ । उसको मुख तेजले दन्किरहन्छ । उसको वाणी आकर्षक तथा रसिलो हुन्छ । उसको नेत्रमा विशेष प्रकारको तेज हुन्छ । यदि कुनै हिंसक पशुलाई त्यो आफ्नो सतेज नेत्रले हेरोस् त त्यस पशुलाई उसमाथि आक्रमण गर्ने साहस हुँदैन । यसको अतिरिक्त ओजस-पूर्ण व्यक्तिको चारैतिर एक प्रकारको प्रकाश फेलिने गर्दछ ।
मस्तिष्क नै ओजसको रहने स्थान हो । यसै मस्तिष्कमा नाडीहरुको एउटा समूह छ यसलाई ब्रह्मारन्ध भन्दछन् । जो यस ब्रह्मारन्धमा ध्यान गर्दछ त्यो आफ्नो जीवनको अन्तिम लक्ष्य जन्म-मरणको चत्रबाट छुटकारा पाउँछ । यस मस्तिष्कलाई प्रकृतिले सबैतिरबाट सुरक्षित गरिराखेको छ । यसैले हामीले पनि ओजस उत्पन्न गरेर यसको रक्षा गर्नु पर्दछ ।

जो कामी, क्रोधी र विषयी हुन्छ उसमा ओजस, बल, पराक्रम हुँदैन । उसको मस्तिष्क निर्बल हुन्छ । यसैले मस्तिष्कलाई कहिल्यै बिग्रन दिनु हुँदैन ।

आहारबाट मस्तिष्कमा पर्ने प्रभाव

आहारबाट रक्त र रक्तबाट ज्ञान-तन्तु बन्दछन् । ज्ञान-तन्तुहरुबाट विचार बन्दछन् । यसैले सदैव सात्विक भोजन गर्नु पर्दछ । आहार जीवन स्थिर राख्नका लागि गर्नु पर्दछ, स्वादका लागि होइन । गरिष्ट र चट्‌पटे अमिलो, रुक्ष भोजन आदि गर्नु हुँदैन । आहारको कमीले मस्तिष्क निर्बल हुन जान्छ र अधिकताले त्यसमा जडता आउँछ, त्यसैले हितकर र परिमित भोजन गर्नु पर्दछ ।

व्यायाम आफ्नो बलानुसार अवश्य गर्नु पर्दछ । यसबाट सब शरीरको सङ्गठन होस् अति काम, क्रोध, लोभ, मोह मस्तिष्कलाई उत्तेजित गर्दछन् । त्यसैले यिनबाट बच्नु पर्दछ, जसबाट तिनको अनिष्ट परिणाम मस्तिष्कमा हुन नपाओस् । नसोधी, नबुझी मुखबाट कुनै कुरा ननिकाल । राम्रोसँग सुनेर, बुझेर बोल्ने प्रयत्न गर जहाँसम्म हुन्छ बोल्ने कम र काम धेरै गर्ने गर्नु पर्दछ । सदा अन्तर-बाह्य पवित्र राख । आफ्ना विचार शुद्ध र पवित्र राख । पवित्रता र शान्तिको विचारहरुबाट मस्तिष्कमा ओजस उत्पन्न हुन्छ ।

मस्तिष्कको प्रथम भाग बुद्धिसम्बन्धी काम गर्दछ र सानो मस्तिष्क जो मेरुदण्डको छेउ हो, त्यो इच्छानुवर्तिनी मास-पेशीहरुलाई गति प्रदान गर्दछ ।

अनुचित भाव तथा विचारहरुलाई मस्तिष्कमा प्रवेश हुन नदेऊ । दृढता साथ मनमनै भन " हे मलिन विचारहरु हो ! तिम्रो लागि यहाँ कुनै स्थान (ठाउँ) छैन यसैले जाऊ, गइहाल ।" ती तत्काल गइहाल्नेछन्, लोप हुनेछन् ।

शुद्ध विचारको अध्यास

सन्ध्याकाल वा रात्रिको अन्धकारमा आँखा चिम्लेर आफूभित्र नियाल र जे-जे त्रुटिहरु तिमीभित्र छन् तिनलाई निकाल्ने प्रयत्न गर । जे कुरा तिमी चाहन्छौ त्यसको मनमा कल्पना गर । बारम्बार यस्तो चिन्तन गर्नाले मस्तिष्कमा तिनको ध्यान चिरस्थायी हुन जाने छ र जीवनमा भित्रभित्रै परिर्वन हुन लाग्नेछ ।

नित्य उच्च विचार वा वाक्य सावधानीले चुन र तिनलाई कन्ठस्थ गर । फेरि साधना गर्ने बेला तिनको स्मरण गर र हेर कि कन्ठस्थ छ कि छैन । जब त्यो विचार वा वाक्य मस्तिष्कमा स्थिर हुन जान्छ अरु नयाँ भावहरुको संग्रह गर ।

जुन मनुष्यहरुले तिमीलाई हानि पु-याए, तिम्रो निन्दा गरे अथवा जो तिम्रा शत्रु छन्, उनका व्यवहारहरुलाई बिल्कुल बिर्सिदेऊ । उनका अनिष्टकारी प्रभावहरुलाई आफनो मस्तिष्कमा ग्रहण हुन नदेऊ । उनका प्रति दया र क्षमाका विचारहरुलाई प्रेरित गर, कहिल्यै कसैको निन्दा नगर, गऱ्यौ भने त्यसको नराम्रो असर तिमीमा नपरी रहने छैन ।

एकान्तमा बसेर १० मिनेटसम्म आँखा चिम्लेर मस्तिष्कमा पीतवर्णको ज्योतिको ध्यान गर, यसबाट तिम्रो मस्तिष्कमा ओजसको वृद्धि भई मस्तिष्क बलवान हुनेछ ।

आँखाको सामुन्ने पहेँलो रङ्गको ज्योतिको ध्यान गऱ्यौं भने तिम्रो देहको आलस्य घटेर बुद्धि विकास हुनेछ । काम, क्रोध, चिन्ता, निराशा, भय, मोह, उद्वेग, आदि विकारहरुबाट प्राणहरुको गति तीब्र हुन जान्छ । त्यसमा जीवन-शक्तिको ह्रास भएर मृत्युसम्म हुन जान्छ । यसैले सब विचारहरु र भावहरुलाई त्यागेर सदा उच्च र शुद्ध भाव नै मनमा राख्नु पर्दछ ।

विचारहरुको रुप र रङ्ग

भनुभवी महात्माहरु के भन्दछन् भने जगत्को प्रत्येक जड वस्तुको जसरी आकार र रङ्ग हुन्छ उसरी नै विचारहरुको पनि रङ्ग र आकार हुन्छ । तर, विचार सूक्ष्म छन्, यसैले उनको आकार र रङ्ग यी बाहिरी नेत्रहरुबाट देखिँदैनन् । केवल जसको अन्तर्दृष्टि छ, उनैलाई देखा पर्छ ।

रुप

१. एउटी केटी आफ्नो पाल्तु पंक्षीको मृत्युमा विलाप गरिरहेकी थिई, त्यसै समय उसको फोटो लिइयो । मृत पक्षीको फोटो पिजरासहित प्लेटमा आयो ।
२. एउटी स्त्री आफ्नो मृत बालकको शोकमा तल्लीन भएर बसेकी थिई । उसको फोटो लिइयो, मरेको बालकको फोटो चित्र प्लेटमा आयो ।
३. एउटा सिपाही आफ्नो मनमा गरुड पक्षीको चिन्तन गर्दै थियो, उसको फोटो लिइयो । प्लेटमा सुन्दर पक्षीको आकार प्रकट भयो ।

यी मानसिक चित्र एकत्रित विचारहरुबाट बन्दछन् । यसबाट के सिद्ध हुन्छ भने जसरी बिजुलीद्वारा बेतारबाट खबरहरु दिइन्छन् उसरी हामी आफ्नो मित्रलाई ऊ चाहे जति टाढा होस् मानसिक सन्देश कुनै यन्त्र बिना दिन सक्छौं । यसबाट के सिद्ध हुन्छ भने विचार शक्ति अथवा इच्छा शक्ति लौह-चुम्बकको समान प्रभावशाली शक्ति हो ।

विचारहरुको असर केवल फोटो प्लेटमा चित्र बनाउन मात्र होइन विज्ञानबाट यो पनि ज्ञात भएको छ कि विचारको बेला मस्तिष्कमा विद्युत् उत्पन्न हुन्छ र यसको असर पनि मिकनातिसी सुइद्वारा नापिएको छ । जहाँ बिजुली हुन्छ, त्यहाँ आकाशका परमाणुहरुमा कम्पन हुन्छ । यसैले संकल्पद्वारा प्रत्येक मनुष्य आकाशमा परमाणुहरुको गतिलाई बदलिदिन्छ । परमाणुहरुको गति बदलिनाले आकाशमा रुप बन्दछन् । यी रुपहरुलाई संकल्प-रुप भन्दछन् । ती रुप आकाशमा परमाणुहरुद्वारा बन्नाको कारण चर्म-चक्षुहरुद्वारा देखिँदैनन् । जस्तो संकल्प हुन्छ, उसको उस्तै नै रुप हुन्छ र यसैको अनुसार रुपको रङ्ग पनि हुन्छ । आकाशमा संकल्पद्वारा प्रकारका रुप बन्दछन् । यी रुपहरुको बाह्य-रेखा कहिले स्पष्ट र कहिले अस्पष्ट हुन्छन् । संकल्पमा जति बढी तीव्रता हुन्छ, उत्ति नै स्पष्ट रेखा पनि उसको हुन्छ । यदि संकल्प दृढ निश्चययुक्त छ भने त्यसको रुपले पनि एउटा विशेष आकार धारण गर्दछ मनमा कुनै लक्ष्य निश्चित नभएमा संकल्प आकाशमा कम्पन त उत्पन्न गर्छ, तर त्यसको रुप स्पष्ट नबन्ला ।

प्रेममय भावले उत्पन्न भएका संकल्पबाट सुन्दर फूलहरुका आकार बन्दछन् र भक्ति भाव तथा ईश्वरबाट सुन्दर फूलहरुका आकार बन्दछन् र भक्ति भाव तथा ईश्वरराधनाले गुंबजका समाज कमलाकार रुप बन्दछन् । क्रोध र हिंसाको संकल्पबाट छुरा र बरछीको आकार बन्दछन् र आकाशको प्रवाह यी रुपहरुलाई धारण गरेर ध्येय पुरुषतिर जान्छ र उसलाई मानसिक उपाधि गरेर आफ्नो प्रभाव पार्दछ । संकल्पका नाना प्रकारका चित्र उसको तेजोमय आकाशमा बन्दछ, जो कि प्रत्येक मनुष्यको चारैतिर दुई-दुई फिट फैलिरहन्छ ।

रङ्ग

यी नै विचारहरुको लघुता र पुष्टताका अनुसार रङ्ग र आकार पक्का, कच्चा र अधूरा पनि हुन्छन् तथा न्यूनाधिक समयसम्म टिक्छन् अर्थात् यदि कुनै विचार बारम्बार लक्ष्यपूर्वक गरिएको छ भने त्यसको आकार धेरै राम्रो र पूरा हुन्छ तथा त्यसको रङ्ग पनि पक्का हुन्छ । यसैले त्यो विचार पनि धेरै दिनसम्म रहन्छ तथा

जो विचार हल्का रुपले र थोरै कालसम्म मात्र गरिन्छ त्यसको रङ्ग कच्चा हुन्छ । यसैले त्यो थोरै नै कालसम्म रहन्छ र पछि मेटिएर जान्छ ।

भक्ति विषयक विचारको रङ्ग आकाशवत् आसमानी हुन्छ । त्यसको आकार विविध पुष्पहरु, सुन्दर लताहरुको जस्तो हुन्छ । जुन प्रकारको भक्ति छ उस्तै प्रकारको पुष्पहरुको जस्तो आकार हुन्छ । कमलको फूल, बेलीको फूल, चमेलीको फूल वा धतुर आदिको फूलको आकार जस्तो भक्तिका विचारहरुको पनि आकार हुन्छ । यस्तै नै यदि कुनै कामोद्वेगबाट विचारको उत्पत्ति भएको छ भने त्यसको रुपमा रातो रङ्ग धेरै हुनसक्छ किनभने कामोद्वेगले सारा शरीरको रक्त क्षुभित भएर एक प्रकारको सनसनी शरीरमा फैलिन्छ । यसैले ती विचारहरुको रङ्ग पनि रातो हुनु अवश्यम्भावी छ । यदि तर्क-वितर्क युक्त विचार छन् भने तिनमा पहेँलो रङ्ग धेरै हुनसक्छ ।

प्रेम र भक्तियुक्त विचारहरु भएपछि रङ्ग गुलाबी जस्तो हुन्छ । यदि विचारहरुमा स्वार्थपरता अधिक छ भने त्यसमा हरियो रङ्ग प्रधान हुन्छ । यदि संकल्प क्रोधयुक्त छ भने त्यसको रङ्ग कालो र रातो हुन्छ । त्यो क्रोधी मानिसको तेज (Aura) बाट निक्लेर आकाश मार्गबाट त्यस मानिसतिर जान्छ जसमाथि क्रोध गरिएको हो र उसलाई हानी पु¬याउनँछ । यसप्रकार जस्तो विचारहरुमा जस्तो भावना हुन्छ, उस्तै नै रङ्ग त्यस रुपमा आउँछ ।

मन्त्र-शास्त्रहरुमा देवताहरुका रुप, वर्ण, छन्द, ऋषि आदि भिन्न भिन्न वर्णन गरिएका छन् र उनका सिद्धान्तानुसार मन्त्र-सिद्धिका लागि मन्त्रहरुका छन्द, ऋषि, देवता, वर्ण र रुपको ध्यान तथा विनियोग पनि जपभन्दा पूर्व गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । तर, हामीहरु आफ्नो मूर्खतावश उक्त ध्यानादिलाई गोरख-धन्धा र मिथ्या कल्पना भनिदिने गर्दछौं ।

जुन संकल्प एकपटक मनमा आएर बिलाउँछ त्यसको रुप धेरै चाँडो नष्ट हुनजान्छ तर स्थिर संकल्प मनमा दीर्घकालसम्म बनिरहन्छ र बारम्बार चिन्तन गर्नाले दृढ हुन जान्छ । यो कुरा कोरा कल्पना मात्र वा निर्बल चित्तको भ्रम होइन, अनुभव सिद्ध हो । हिजोआज अमेरिकादि पश्चिमी देश निवासीहरुले विचारहरुको आकारका फोटो लिएका छन् र विचारहरुका रङ्गहरुका विषयमा धेरैजसो पुस्तकहरुमा वर्णन पनि गरिएको छ । विस्तार भयले यहाँ केवल दिग्दर्शन मात्र गराइएको छ ।

राम्रा विचारहरुको रङ्ग धेरै सुन्दर र प्रकाशमान हुन्छन् जसरी रेडियमको प्रत्येक परमाणु सदैव प्रकाशमान रहन्छ र त्यसबाट तेज सधैं निक्लिरहन्छ, उसरी नै विचारका परमाणुको चारैतिर एक प्रकारको स्वभाविक तेज तथा रङ्ग हुन्छ । यसको धेरै जस्तो परमाणु मिलेर प्रकाशमान र सुन्दर प्रतीत हुन्छन् । तिनले आफ्नो प्रकाशको अनुसार हामीमाथि प्रभाव पार्दछन् । यसबाट जब कुनै नवीन विचार मनमा आउँछ तब हाम्रो मनमा एक प्रकारको उज्यालो जस्तो हुन जान्छ । त्यस प्रकारको गर्मी हाम्रो मस्तिष्कमा पुग्न जान्छ । जसरी बिजुलीबाट हाम्रो शरीरमा सन्सनाहट उत्पन्न हुन्छ, उसरी नै नयाँ विचारको प्रकाशले हामीमा कुनै नयाँ चेतना आउँछ । यी सब विचारहरुको प्रभावबाट नै हुन्छ । विचारका परमाणु छन् । यसैले योगी तथा मानसिक शक्ति भएका मानिस विचारहरुलाई असली रुप-रङ्गसहित देख्न र बुझ्न सक्दछन् ।

राम्रा विचार र नराम्रा विचार

राम्रा र नराम्रा विचार आफ्ना जातिका अनुसार आफूतिर तान्दछन्

एक जातिका पदार्थ आफ्ना सजातीय पदार्थलाई आफूतिर तान्ने र परस्पर मिल्ने हुन्छन् । जसरी एक देशको तेल अर्को देशको तेलमा बिनापरिश्रम नै मिल्न जान्छ र पानीमा पानी मिलिजान्छ उसरी नै राम्रो विचार आफ्नो सजातीय राम्रा विचारहरुसँग मिल्दछन् र एक-अर्कालाई परस्पर आफूतिर पनि तान्दछन् । यसैले सानो जस्तो विचार पनि पछि गएर बलवान् हुन जान्छ । यसैप्रकार नराम्रा विचार पनि आफूतिर नराम्रा विचारहरुलाई तानेर उनमा मिल्न जान्छन् । तर, नराम्रा विचार राम्रा विचारमा मिल्दैनन् तथा राम्रा विचार नराम्रा विचारमा मिल्दैनन् । जस्तो पतिव्रता र वेश्याको मित्रता हुँदैन उस्तै राम्रा विचारहरुको नराम्रा विचारहरुका साथ सम्मिलित हुँदैन किनभने पतिव्रतालाई वेश्याको संगत रुच्दैन र वेश्यालाई पतिव्रताको संग रुच्दैन । राम्रा र नराम्रा विचारहरुको विषयमा पनि यही जान्नु पर्दछ । यसैले यदि हामीले राम्रा विचार गर्‍यौं भने हाम्रो नजिक राम्रो विचार आउने छन् र नराम्रो विचार गर्‍यौं भने नराम्रा विचार हाम्रो नजिक आउलान् ।

हाम्रो मनमा विचारहरुलाई तान्ने स्वाभाविक शक्ति छ । पृथ्वीमा जड पदार्थहरुलाई तान्ने स्वाभाविक शक्ति भएझैं मनलाई पनि विचारहरुलाई तान्नेमा विशेष परिश्रम पर्दैन । जसरी चुम्बकमा फलाम स्वतः तानिन्छ उसरी नै शुद्ध अन्तः करणमा राम्रा विचार र मलिन अन्तःकरणमा नराम्रा विचार आफैं तानिन्छन् यो अन्तः करण्को स्वभाव हो । यसैले हामीलाई त्यसमा विशेष परिश्रम पर्दैन तर तिनका नियमहरुलाई जानेर आफ्नो चरित्र शुद्ध गर्नु पर्दछ ।

विचारको सामर्थ्य

हाम्रो मनमा धेरै टाढाका विचार तान्ने सामर्थ्य छ । केवल यति नै होइन, अझै दूरबिनको जस्तो धेरै टाढा स्थित वस्तुलाई हेर्ने सामर्थ्य पनि हाम्रो मनमा छ । यसै शक्तिको बलबाट धेरैजसो महात्माहरु आफ्नो कुटीमा बसी-बसी ब्रह्माण्डका जान्नेयोग्य सब कुराहरुलाई जान्न सक्थे र आफ्ना विचारहरुलाई अन्यत्र पठाउन सक्थे । उही शक्ति हामी सबैभित्र छ । तर, दुर्वासनाको कारण मन मलिन हुनाले त्यो शक्ति विकसित हुँदैन । यसैले जसरी हुन्छ आफ्नो मनलाई शुद्ध गरेर ती शक्तिहरुलाई विकसित गर्नु पर्दछ । जस्तो फोनोग्राफ बाहिरको शब्दलाई ग्रहण गरी बाहिर निकालिदिन्छ, उस्तै नै मनमा अरुको विचार ग्रहण गर्ने तथा बाहिर निकाल्ने स्वभाविक शक्ति छ । बेतारको तार पठाउनलाई आफ्नो अगाडि अग्लो स्थानमा दुइटा यन्त्र एउटै प्रकारको लगाइन्छन् । एउटा यन्त्र जहाँबाट तार पाउनु छ उहाँ हुन्छ र दोस्रो जहाँ तार लिनु छ उहाँ हुन्छ । यी दुवै यन्त्र एउटै प्रकारका हुन्छन्, तिनमा किञ्चित पनि भेद हुँदैन । एउटा यन्त्रमा जे क्रिया हुन्छ, यही दोस्रोमा पनि हुन्छ । यसबाट संकेतका चिह्नहरुद्वारा सन्देश बुझ्न सक्छौं । यस्तै नै जसको विचार जान्नु छ या जसलाई विचार पठाउनु छ, ती दुवैको मन शुद्ध प्रबल शुभेच्छायुक्त छ भने धेरै चाँडो र सरलता साथ एक-अर्को विचार जान्न सक्छौं । यस्तो गर्नमा मनलाई विशेष परिश्रम पर्दैन । यो त स्वाभाविक धर्म हो तर अज्ञानवश तुच्छ स्वार्थको कारण प्रकृतिका नियम नबुझ्नाले हामीले यी सब महाशक्तिहरुलाई गुमाइदिएका छौं । यी सब कुरालाई जानेर र पूर्ण तवरले बुझेर आफ्नो मनलाई पवित्र राख्नु पर्दछ । पवित्रताको मूल कारण शुभेच्छा हो । यसैले सदैव शुभेच्छा र शुभ विचार नै गर्नु पर्दछ ।

अरुको मनको विचार जान्ने तथा आफ्नो विचार अरुका मनमा पठाउने नियम

हिजोआज मनमा मलिनताको यस्तो तह जमेको छ कि त्यसमा मल, विक्षेप, राग, द्वेष आदि कैयौं दोष भरिएका छन् । यसमा जति शुभेच्छा राख्नु पर्थ्यो उति नहुनाको कारण हामी त्यसबाट टाढा रहन्छौं यसैले हामीले सर्वप्रथम शुभेच्छाद्वारा आफ्नो मन शुद्ध गर्नु पर्दछ ।

मनमा उठ्ने संकल्प-विकल्पहरुलाई रोकेर स्थिर गरेपछि नै बाहिरका उत्तम विचार आउन सक्छन् । जस्तो स्थिर पानीमा प्रतिविम्ब पर्दछ, त्यो सफा देखिन्छ र बगिरहेको पानीमा प्रतिविम्ब सफा देखा पर्दैन उस्तै नै हाम्रो चित्तवृत्ति स्थिर र मन एकाग्र होस् तब मात्र हामी अर्कोको विचार लिन सक्छौ र सामुन्नेको मानिसको मन पनि एकाग्र होस् तब आफ्नो विचार उसमा पु¥याउन सक्छौं । यस्तै नै ब्रह्माण्डका शुभ विचारहरुलाई आफूतिर तान्नु छ र आफ्ना शुभ विचारहरुलाई अर्काको नजिक पु¥याउनु छ भने पहिले आफ्नो मनलाई एकाग्र गर्न सिक्नु पर्दछ किनभने चञ्चल मनमा बाहिरका उच्च विचार आउन सक्दैनन् । मनमा जो संकल्प-विकल्परुपी, लहरहरु उठ्छन् तिनलाई रोक्नुको नाम एकाग्रता हो । जुन विषयमा मन जान्छ त्यसबाट मनलाई फर्काएर एउटा महान् उद्देश्यमा यसलाई लगाउनु पर्दछ ।

मानस-विज्ञान वेत्ताहरुका मतानुसार मनबाट उत्पन्न प्रत्येक विचार स्वभावानुसार आफ्नो स्थान खोज्छ र त्यहाँ पुगेर आफ्नो उत्पत्ति स्थानमा फर्केर आउँछ । प्राणी मात्रको मन एउटै सूत्रमा गुँथिएका छन् र परस्पर एक-अर्कामाथि पार्दछन् । स्वार्थी र नराम्रा विचार जहाँ जान्छन् त्यहाँ नराम्रो असर फैलाउँछन् र पवित्र विचार दुःखी हृदयमा शान्ति र आनन्द बढाउने हुन्छन् ।

यदि तिमी राम्रा विचार गर्छौ भने संसारमा सबैतिरबाट राम्रा विचार तिमीकहाँ आफैं आउन थाल्नेछन् । यसैले सर्वप्रथम आफ्नो मनमाथि अधिकार जमाऊ । तब तिमी जस्तो बन्न चाहन्छौ उस्तै बन्ने छौ । आफ्नो मनलाई वशमा नगरी पूर्ण शक्ति र स्थिर शान्ति प्राप्त गर्ने दास्रो उपाय छैन ।

राम्रा विचार सूक्ष्म परमाणुले बनेको कारण माथि रहन्छ । यसैले तिनलाई खिच्नका विशेष परिश्रम पर्दछ र नराम्रा विचार जडतायुक्त हुन्छन् यसैले तल रहन्छन् र सहजैमा भेटिन्छन् । विचारहरुका रुप र आकार पनि हुन्छन् । आकारवान् तथा रुपवान् वस्तु चाहे जति सूक्ष्म होस् त्यसमा केही वजनवाला वस्तु तल रहन्छ र हलुको वस्तु माथि रहन्छ अर्थात् रोगवर्द्धक अशुद्ध वायु तल रहन्छ र आयोग्यवर्द्धक शुद्ध वायु माथि आकाशमा रहन्छ । अनुभवीहरु के भन्दछन् भने जसरी राम्रो निर्मल जल समुद्रको माथि रहन्छ र खराब जल तल फेदमा रहन्छ उसरी नै उत्तम विचार सूक्ष्म हुनाको कारण माथि रहन्छन् र नीच विचारहीन हुनाको कारण तल रहन्छन् । यसैले जो नराम्रा् विचार जडतायुक्त हुने र तल अथवा हाम्रा आसपासमा रहने हुनाले बिनापरिश्रम र नबोलाएर नै पनि आफैं छौडी आउँछन् । यसप्रकार जति नराम्रा विचार हामी गर्दछौं उति नै अधिक हाम्रो हानी हुनेछ । यसैले सदा के लक्ष्य राख्नुपर्दछ भने एउटा पनि नराम्रो विचार मनमा उत्पन्न हुन नपाओस् । आकाशतत्वमा छरिएका अरुका राम्रा नराम्रा विचार आफूतिर तान्ने रीति यो हो कि यदि हामी राम्रो विचार गर्छौं भने राम्रा विचार मनमा आउनेछन् र नराम्रा विचार ग¥यौं भने नराम्रो विचार शीघ्रतासाथ हामी कहाँ आउनेछन् । यसैल सदा राम्रा विचार गर्नु पर्दछ । प्रकृतिको नियम के छ भने सूक्ष्म वस्तु सूक्ष्मतिर तानिन्छ र जड वस्तु जडतिर । पवित्रतिर पवित्र, पापीतिर पापी तानिन्छ । यदि उच्च श्रेणीका सूक्ष्म विचारहरुलाई आफूतिर तान्नु छ भने आफ्नो मनलाई सर्वप्रथम सूक्ष्म बनाउनु पर्दछ किनभने जब मन सूक्ष्म प्रभाव ग्रहण गर्न योग्य हुन्छ तब मात्र सूक्ष्म विचारहरुलाई पक्रन सक्छ । जस्तो बेतारको तार पठाउने कल एउटा स्थानमा छ र दास्रो स्थानमा उस्तै नै दोस्रो कल राखेको छ भने त्यो एउटाले दोस्रोको प्रभाव सहजैमा ग्रहण गर्न सक्दछ र यदि एकातिरको कल बिग्रको छ भने दोस्रो ठाउँबाट आएको सन्देश लिन सक्दैन । यसैप्रकार आकाश-तत्वमा गुप्त रुपले असंख्य राम्रा विचार भरिएका छन् । उसको कल त सफा नै छ तर हाम्रो मनरुपी कल उस्तो सफा हुँदैन, यसैले माथिको कलबाट आएको सन्देशरुपी तार भित्र लिन सक्दैनौं । अत? मनरुपी कललाई हामीले सर्वप्रथम सफा गर्नु पर्दछ । यसका लागि हामीहरुको सात्विक आहार र पवित्रता तथा शुद्ध आचरण, सत्यता र सत्यभाषणादिको अभ्यास हुनु पर्दछ ।

विचारको पारस्परिक सम्बन्ध

जस्तो हाम्रा विचार हुन्छन् उस्तै ने अरुको विचार हामी आफूतिर तान्न सक्छौं र दुवै एक समान विचारका हुन जान्छौं र हामीमा परस्पर प्रेम हुन जान्छ किनभने समान धर्म भएकाहरुमा नै परस्पर एकता हुन्छ ।

हामी कुनै एक मार्गमा विचारहरुलाई स्थापित गरेर नियन्त्रित विचारहरुको आह्वान गर्दछौं । जब हामी प्रसन्नता, सुखदर्शितातिर विचार गर्दछौं तब दोस्राका उस्तै ने विचारहरुका लहरलाई आकर्षित गर्दछौं । थोरै नै कालमा हामीलाई चारैतिरबाट प्रसन्नताका विचार आउन लागेका देखा पर्दछन् । यस्तै नै यदि हामीले निराशाका विचारहरुलाई आफूमा रहन दियौं भने उस्तै विचार हाम्रो मनमा सबैतिरबाट आउने छन् किनभने क्रोध, ईर्ष्या, द्वेषका विचार आफनै सदृश विचारहरुलाई आकर्षित गर्दछन् । जो बल्दो आगोमा इन्धन हाल्ने काम गर्दछन् ती नीच वृत्तिहरुका अग्निलाई प्रज्वलित गर्दछन् । प्रेमका विचारले अरुको प्रेमका विचारहरुलाई आकर्षित गरेर प्रेमलाई बढाउँछन् । केवल यसैप्रकार अरुका विचार हामीमाथि असर मात्र नपारी सूचना (Sugggestion) द्वारा पनि अर्काका विचार र भाव, इङ्गित, आकार, चेष्टा, मुख र शब्दहरुबाट जो भावनाको वृत्ति उत्पन्न हुन्छ उनैको सदृश कार्य गर्ने वृत्ति मनमा उत्पन्न गर्दछन् । यदि हामी उदासीन स्वभावका मानिसको संगत गर्छौं भने सूचना (Suggestion) को नियमानुसार हामीलाई पनि उसका मानसिक दोषलाई ग्रहण गर्ने इच्छा हुनेछ जब हामी उसका गुण-दोषलाई विचार गरेर ग्रहण वा त्याग गर्नेछौं ।

यसैप्रकार हामी प्रसन्नतालाई पनि प्रसन्न चित्तले संगतिद्वारा धारण गर्न सक्छौं । यसैले हामी मानिसहरुका संगतले तिनबाट निक्लेको विचारधारालाई ग्रहण गर्छौं, उसैका चाल, रहन-सहन स्वभावका अनुभवहरुलाई ग्रहण गर्छौं । तर, जो सूचना (Suggestion) का नियमहरुमाथि प्रभुत्व राख्न र तत्व र क्रियाहरुलाई जान्नेछ त्यो निषेधात्मक संकतद्वारा तिनका प्रभावहरुबाट बच्न सक्छ । जस्तो फलानो विचार गइहालोस् वा भस्म होओस् भने अवश्य दूर हुनेछ । अनेक मानिस परस्परका गुण-दोषहरुलाई उच्च र नीच स्वभावहरुलाई संगतबाट ग्रहण गर्दछन् । कसैको संगतबाट मन विकल हुन जान्छ किनभने उसका मनमा अश्रद्धा, अविश्वास, शङ्का आदि भरिएको हुन्छ भने कसैको शरीरबाट स्वास्थ्यको ओजस निस्कन्छ, जसबाट शारीरिक स्वास्थ्य बढ्दछ । यदि सद्गुण प्राप्त गर्नुछ भने मनलाई शिक्षा दिएर आफनो वशीभूत गर र अरुका विचारहरुको प्रभावलाई सूचनाद्वारा ग्रहण वा त्याग गर ।

जब मन कुनै उद्देश्यमा लागिरहन्छ तब उसको सर्वशक्ति त्यस उद्देश्यको प्राप्तितिर लागिरहन्छ त्यसबेला मन हजारौं रीतिबाट त्यस मानसिक भावनालाई वस्तुरुपमा प्राप्त गर्ने भावना गर्ने गर्दछ । मानसिक कार्यको अधिकांश भाग गुपत मनमा रहन्छ । यसैले जुन कार्य पूर्तिको इच्छा छ त्यस कार्य वा वस्तुलाई सदैव आफूकहाँ नै भइरहेको कल्पना मनमा धारण गर्नु पर्दछ ।

एउटा विद्वान्को भनाइ छ जो आफनो बाहुबलबाट कुनै कार्यलाई सम्पादन गर्नका लागि पूर्ण विश्वासले प्रवृत्त हुन्छ । त्यसले अवश्य त्यस कार्यलाई सम्पादन गरिहाल्छ किनभने पूर्ण विश्वास गर्नु कार्यसिद्ध गर्नु समान नै हो ।

अर्का विद्वान्को भनाइ छ, प्रबल काममा असम्भवलाई पनि सम्भव गरी छोड्छ । उत्साह तथा हौसला यस कुराको भविष्यवाणी हो कि त्यो मानिस कहाँसम्म कार्य गर्नसक्छ । यसैले हे सज्जनहरु हो ! वीरता र धैर्यले सबै कार्य सिद्ध हुन सक्छन् । त्यसैले पुरुषार्थ गऱ्यौं भने शीघ्र सफलता हुनेछ । गरेर हेर ।

मुल पाता